

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas berusia mulai dari 20 hingga 24 tahun dengan yang terbanyak adalah berusia 21 tahun dan paling banyak berjenis kelamin perempuan.
2. Mayoritas mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas mengerjakan aktivitas fisik dalam intensitas sedang.
3. Mayoritas mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas mayoritas mengalami stres tingkat sedang.
4. Tidak terdapat hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

Saran peneliti terkait penelitian hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas adalah :

1. Institusi pendidikan diharapkan dapat membentuk jadwal teratur baik dalam proses akademik seperti perkuliahan maupun non akademik. Selain itu, peneliti juga berharap adanya upaya kesehatan secara preventif dan promotif pada kalangan mahasiswa seperti edukasi teknik coping stres dan program pelaksanaan aktivitas fisik rutin agar mahasiswa dapat terhindar dari stres dan menerapkan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terstruktur untuk menghindari kebiasaan *sedentary lifestyle*.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang berbagai faktor lainnya yang memengaruhi aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gangguan kejiwaan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
3. Pembaca diharapkan dapat upaya untuk meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga dengan rutin untuk menurunkan insiden stres dengan memperhatikan jenis, durasi, dan frekuensi sesuai dengan batas kemampuan tubuh. Selain itu, peneliti juga berharap agar pembaca dapat mengenal teknik coping stres yang tepat agar terhindar dari stres berlebihan.

