

BAB VII

PENUTUP

A. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan kriteria responden membuat peneliti tidak dapat menggali terlalu dalam variabel-variabel di penelitian ini.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang Hubungan Tingkat Stress terhadap Perilaku Sehat Mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dengan responden berjumlah 86 orang yang dianalisis menggunakan analisis bivariate, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh mahasiswa mengalami tingkat stress pada kategori sedang
2. Kurang dari separuh mahasiswa mengalami pola makan yang kurang baik
3. Lebih dari separuh mahasiswa mengalami pola tidur yang kurang teratur
4. Lebih dari separuh intensitas olahraga mahasiswa pada kategori sedang.
5. Ada hubungan bermakna antara tingkat stress dengan pola makan dan pola tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



6. Tidak ada hubungan bermakna antara tingkat stress dengan intensitas olahraga mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas

Diharapkan fakultas bidang kemahasiswaan dapat melakukan program dalam penanganan stress, seperti:

- Mengadakan kegiatan olahraga rutin baik untuk laki-laki maupun perempuan
- Mengadakan kegiatan kesenian, sebagai hiburan bagi mahasiswa
- Mengadakan evaluasi persemester terkait kondisi stress dan perilaku sehat mahasiswa melalui survey.
- Membentuk badan konseling kemahasiswaan

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat melakukan hobinya atau menyediakan waktu untuk berlibur agar dapat mengurangi tingkat stress. Mahasiswa diharapkan dapat memanajemen waktunya sehingga dapat tidur secara teratur, makan tepat waktu, dan olahraga.

3. Bagi Profesi Keperawatan



Pada keperawatan jiwa dapat sebagai pedoman dalam melakukan intervensi untuk menangani tingkat stress pada mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian, seperti menambahkan variabel-variabel perilaku sehat yang diteliti.

