

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan kepada 100 orang responden mengenai hubungan gaya hidup *sedentary* dengan risiko penyakit jantung koroner pada mahasiswa Universitas Andalas, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gaya hidup *sedentary* pada mahasiswa Universitas Andalas menunjukkan rata-rata sebesar 13,11 jam per hari.
2. Risiko penyakit jantung koroner pada mahasiswa berada pada kategori risiko rendah.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup *sedentary* dengan risiko penyakit jantung koroner pada mahasiswa Universitas Andalas ($p = 0,495$).

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Perawat yang bekerja pada pelayanan kesehatan primer, seperti puskesmas dan layanan kesehatan kampus, diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai faktor risiko penyakit jantung koroner, pentingnya aktivitas fisik, serta

penerapan gaya hidup sehat sejak usia dewasa muda.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Universitas Andalas melalui unit yang menangani kemahasiswaan dan kesehatan mahasiswa diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat melalui penyediaan sarana pendukung aktivitas fisik, pelaksanaan program promosi kesehatan, serta berbagai kegiatan yang mendorong mahasiswa untuk mengurangi perilaku *sedentary*. Upaya tersebut dapat diperkuat melalui kerja sama dengan pelayanan kesehatan primer dalam penyelenggaraan edukasi kesehatan dan skrining faktor risiko penyakit tidak menular pada mahasiswa.

3. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi perilaku *sedentary* dengan membatasi durasi duduk berkepanjangan melalui *active break* secara berkala serta memanfaatkan waktu luang untuk melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan kardiovaskular.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan risiko penyakit jantung koroner pada mahasiswa, seperti pola makan, kualitas tidur, tingkat stres, riwayat keluarga, dan aktivitas fisik, dengan melibatkan sampel yang lebih besar atau menggunakan desain penelitian yang berbeda untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, peneliti

selanjutnya juga diharapkan mempertimbangkan penggunaan instrumen atau kuesioner yang lebih sesuai dan representatif untuk populasi pada rentang usia mahasiswa agar hasil pengukuran dapat lebih menggambarkan kondisi sebenarnya.

