

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas selama daring 2021 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata skor kecemasan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas selama daring 2021 sebesar 50,38 yang berada pada kategori ringan menuju sedang.
2. Rerata skor aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas selama daring 2021 adalah sebesar 1228,14 MET<sup>-min/week</sup>. Rerata aktivitas fisik mahasiswa berada pada kategori sedang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dan variabel kecemasan dengan korelasi negatif pada tingkat kekuatan korelasi lemah ( $p\text{-value} = 0,000$  dan koefisien korelasi = (-) 0,371). Besar koefisien determinasi ( $r^2$ ) pada penelitian ini adalah 0,1376 hal ini menunjukkan bahwa variabel aktivitas fisik memberikan sumbangan korelasi efektif sebesar 13,76% terhadap kecemasan mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas yang selama perkuliahan dan praktikum daring 2021. Semakin

meningkat aktivitas fisik individu maka kecemasan individu akan berkurang karena tubuh akan memproduksi hormon dopamin, epinefrin, endorfin dan serotonin yang membantu individu dalam mengurangi kecemasan.

## **B. Saran**

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Andalas selama pembelajaran daring 2021 adalah sebagai berikut:

### **1. Bagi Pendidikan Keperawatan**

Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi salah satu cara menambah informasi dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan.

### **2. Bagi Layanan Keperawatan**

Hasil dari penelitian ini di harapkan mampu memberikan gambaran dan informasi mengenai aktivitas fisik pada lingkup mahasiswa dan penelitian ini mendukung intervensi peningkatan aktivitas fisik dalam upaya mengurangi kecemasan. Dengan mendorong individu dalam melakukan aktivitas fisik hal ini akan mengurangi kecemasan pada individu tersebut karena tubuh akan memproduksi hormon dopamin, epinefrin, endorfin dan serotonin yang membantu individu dalam mengurangi kecemasan.

### 3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dijadikan data dasar dalam menengembangkan penelitian keperawatan selanjutnya mengenai aktivitas fisik dan kecemasan sehingga semakin banyak penelitian terkait aktivitas fisik dan kecemasan.

