

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, yang dilakukan secara *cross sectional*, peneliti mengambil kesimpulan bahwa:

1. Tingkat stres mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tergolong dalam stres ringan hingga sedang.
2. Tingkat kebugaran kardiorespirasi mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tergolong sangat kurang atau sangat rendah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang positif dan kekuatan hubungan yang lemah antara tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Disarankan untuk mahasiswa agar memperhatikan pola hidup khususnya kebiasaan olahraga untuk meningkatkan indeks kebugaran jasmani sehingga memiliki kondisi fisik yang baik untuk menempuh pendidikan profesi.

## 2. Bagi Instansi Pendidikan

Disarankan untuk meningkatkan peran dan promosi dalam meningkatkan kondisi kesehatan fisik bagi mahasiswa, mengingat mahasiswa kedokteran memerlukan kondisi fisik yang baik untuk menunjang aktivitas fisik yang padat selama pembelajaran serta sebagai *role model* kesehatan bagi masyarakat.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penilaian tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan metode selain *Harvard Step Test*, atau menggunakan metode pengukuran  $VO_2$  maks secara langsung, sehingga peneliti akan mendapatkan hasil yang lebih akurat. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan penilaian status atau tingkat stres tidak hanya dengan kuesioner, namun juga beserta pengukuran kondisi biologis dan fisiologis terkait stres sehingga hasil penilaian menjadi lebih objektif. Selain itu, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak sehingga akan didapatkan tingkat stres dan tingkat kebugaran kardiorespirasi yang lebih bervariasi dan mencakup setiap tingkatan stres maupun kardiorespirasi.