

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan bahwa :

1. Pada hasil penelitian intensitas aktivitas fisik pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya, rata rata intensitas aktivitas fisik pada responden adalah intensitas ringan hingga sedang.
2. Hasil penelitian tingkat stres didapatkan rata rata tingkat stres normal hingga sedang.
3. Pada kedua variabel terdapat hubungan berlawanan yang signifikan antara intensitas aktivitas dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi klinisi

Hasil penelitian dapat diterapkan pada diri sendiri maupun pasien bahwa aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas ringan sampai sedang sebagai salah satu faktor yang sangat berpengaruh pada tingkat stres.

7.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Pada peneliti selanjutnya untuk meminimalisir hasil *invalid* dengan melakukan pengambilan data dengan kuisioner secara langsung atau tatap muka.
2. Melakukan penelitian lebih spesifik mengenai jenis aktivitas fisik yang dilakukan untuk mengurangi tingkat stres.

7.2.3 Bagi Masyarakat

Dapat membiasakan melakukan intensitas aktivitas fisik ringan sedang sebagai salah satu upaya menurunkan tingkat stres.

