

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian diatas hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan tekanan darah pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah:

1. Tingkat kebugaran jasmani berhubungan positif dengan tekanan darah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan $p\ value = 0,033$ dan $r = 0,302$.
2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah sangat baik (30%), baik (26%), sedang (22%), kurang (12%) dan sangat kurang (10%).
3. Tekanan darah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah normal (54%) dan rendah (46%).

B. Saran

Berikut ini beberapa saran dapat disampaikan sesuai hasil pembahasan, yaitu:

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan kampus meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana prasarana untuk kegiatan mahasiswa dalam menunjang kebugaran jasmani

sehingga mahasiswa mempunyai tekanan darah yang stabil. Kampus dapat meningkatkan sarana dan prasarana untuk kegiatan olahraga.

2. Bagi Mahasiswa PSIK

Mahasiswa mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani agar nantinya saat menjadi perawat professional dapat memberikan asuhan keperawatan yang optimal kepada penerima pelayanan kesehatan.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menyempurnakan hasil dari penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani. Melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan pengukuran yang lebih maksimal.