

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh masyarakat Depok, namun penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui gaya hidup mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia karena mereka merupakan calon-calon dari promotor kesehatan.
2. Penelitian terhadap 92 responden mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Indonesia menunjukkan gambaran bahwa 65,2% responden memiliki gaya hidup sehat dan 34,8% responden memiliki gaya hidup tidak sehat.
3. Faktor karakteristik responden terdiri dari jenis kelamin, umur, status pernikahan, pekerjaan, dan pendapatan. Dimana perempuan lebih memiliki gaya hidup sehat sebesar 79,3%, kelompok umur sama atau lebih dari 35 tahun lebih memiliki gaya hidup sehat sebesar 80%, status responden yang menikah lebih memiliki gaya hidup sehat sebesar 85,7%, responden yang bekerja lebih memiliki gaya hidup sehat sebesar 68,8%, dan responden yang memiliki pendapatan cukup lebih memiliki gaya hidup sehat sebesar 63,2%.
4. Dari kelima karakteristik responden, hanya status pernikahan saja yang memiliki hubungan yang bermakna dengan gaya hidup sehat. Mahasiswa yang berstatus menikah mempunyai 4,143 kali memiliki gaya hidup sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang berstatus belum menikah, sedangkan keempat variabel lainnya tidak memiliki hubungan yang bermakna.
5. Proporsi mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik yang mempunyai gaya hidup sehat sebesar 66,7% responden, sedangkan proporsi mahasiswa

yang berpengetahuan kurang yang bergaya hidup sehat adalah 63,2% responden. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan gaya hidup sehat ($p = 0,900$). Mahasiswa yang berpengetahuan baik memiliki gaya hidup sehat 1,167 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan kurang.

6. Proporsi mahasiswa bersikap positif sebesar 74,4% responden memiliki gaya hidup sehat, sedangkan mahasiswa yang bersikap negatif sebesar 57,1% responden memiliki gaya hidup sehat. Sikap terhadap gaya hidup sehat menunjukkan hubungan yang tidak bermakna terhadap gaya hidup mahasiswa ($p\text{-value} = 0,129$). Mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap gaya hidup sehat mempunyai peluang 2,182 kali untuk mempunyai gaya hidup sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai sikap negatif.

7.2. Saran

7.2.1. Kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia

Bagi pihak Fakultas perlu dupayakan program intervensi untuk menerapkan gaya hidup sehat dikalangan mahasiswa melalui beberapa program, antara lain sebagai berikut :

1. Mensosialisasikan kepada para mahasiswa mengenai gaya hidup sehat melalui kegiatan seminar secara berkala.
2. Menambah mata kuliah khusus mengenai gaya hidup sehat bagi mahasiswa S1 Peminatan Promosi Kesehatan.
3. Membuka klinik konseling yang dapat digunakan mahasiswa yang memiliki masalah yang terkait dengan gaya hidup sehat.
4. Pengawasan kebijakan mengenai kawasan bebas rokok di Fakultas Kesehatan Masyarakat Univesritas Indonesia lebih dipertegas lagi. Pelaksanaan pemberian sanksi diefektifkan kembali untuk memberikan efek jera bagi pelanggarnya.

5. Dibentuknya tim khusus yang mengawasi kebijakan mengenai kawasan bebas rokok, karena selama ini hanya tim dari mahasiswa yang peduli akan masalah tembakau saja yang memonitoring keberlangsungan kebijakan.
6. Mengevaluasi sajian makanan di kantin yang telah tersedia, apakah kantin tersebut telah menyediakan makanan dengan menu yang seimbang atau belum .
7. Membuat kegiatan olahraga teratur yang dikelola oleh pihak kampus, agar para warga kampus dapat turut berpartisipasi dalam kegiatan tersebut.
8. Menambah fasilitas olahraga yang berada dikampus mengikuti proporsi mahasiswa yang ada.
9. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia mengirimkan surat kepada Dinas Kesehatan Kota Depok dalam rangka pengesahan Peraturan Daerah yang berkaitan dengan gaya hidup sehat.

7.2.2. Kepada Dinas Kesehatan Kota Depok

1. Melakukan penyuluhan kepada masyarakat Depok secara berkala mengenai pentingnya gaya hidup sehat.
2. Kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Depok agar dapat mengeluarkan Peraturan Daerah yang berkaitan dengan gaya hidup sehat, khususnya perilaku tidak merokok.

7.2.3. Kepada Peneliti Lain

Kepada peneliti gaya hidup sehat lain agar dapat meneliti beberapa variabel lain yang belum ada pada penelitian ini. Sehingga dapat menjadi acuan bagi kebijakan terhadap gaya hidup mahasiswa secara umum.