

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Kadet mahasiswa kedokteran dalam menjalankan pendidikannya yang diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia pertahanan yang berkualitas dan memiliki kapabilitas tangguh, tanggap, dan trengginas rentan mengalami stres akibat tuntutan dalam hal akademik maupun non-akademik seperti kegiatan-kegiatan latihan semi-militer.

1. Setelah mengukur stres yang dirasakan, sebagian besar (55%) kadet mahasiswa kedokteran *cohort* I Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan mengalami stres sedang yang menimbulkan gejala terkait stres, baik fisik maupun emosional.
2. Frekuensi 10 gejala fisik yang paling umum dikeluhkan adalah pusing (40%), nyeri kepala (34,7%), nyeri leher (29,3%), migrain (25,3%), asam lambung naik (25,3%), berdebar (24%), keringat berlebih (22,7%) peningkatan berat badan (22,7%), kelelahan terus-menerus (20%), dan rontok (18,7%).
3. Gejala emosional yang paling umum dikeluhkan adalah suasana hati yang berubah-ubah atau mudah tersinggung (36%).
4. Gejala terkait stres tersebut lebih sering dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki.
5. Terdapat perbedaan gejala fisik dan emosional yang paling umum dialami responden laki-laki dan perempuan karena beberapa faktor seperti faktor nerubiologis dan perilaku.

#### **5.2 Saran**

1. Agar terdapat peningkatan kesadaran kadet mahasiswa terhadap kesehatan mental, peneliti menyarankan hasil penelitian yang dilakukan dapat dikomunikasikan dengan biro akademik dan kemahasiswaan universitas untuk meningkatkan kualitas dan

dukungan layanan psikologi atau psikiater sesuai kebutuhan kadet mahasiswa.

2. Implementasikan dan kembangkan program edukasi kesehatan untuk kadet mahasiswa tentang berbagai aspek stres yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar. Selanjutnya, meningkatkan kesadaran kadet mahasiswa terhadap gejala fisik dan emosional terkait stres, sehingga kadet mahasiswa dapat menentukan strategi *coping* yang sesuai dengan tipe gejalanya masing-masing agar dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan sendiri, dan menyingkirkan stigma terkait gangguan mental.
3. Penelitian observasional lanjutan hendaknya dilaksanakan pada populasi berbeda untuk memperkuat dan membuktikan temuan pada penelitian ini, untuk menganalisa dan memperjelas mekanisme masing-masing gejala dan untuk menjadi penelitian perbandingan terkait sebaran gejala dan jenis kelamin.