

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat 42 mahasiswa (42%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (4%), dan kategori sangat rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), dengan frekuensi terbanyak yaitu pada kategori tinggi 51 mahasiswa (51%). Walau persentase perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga sudah bisa dikatakan baik namun masih adanya kecenderungan, ini diakibatkan kurang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada faktor perilaku terhadap makanan dan minuman dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%), masih ada mahasiswa dalam mengatur pola makannya tidak baik dengan kesibukan dan aktivitasnya terkadang tidak sempat sarapan pagi. Namun pada faktor perilaku kebersihan diri dengan frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%) kesadaran mahasiswa dalam hal kebersihan diri sudah bisa dikatakan baik seperti mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dilakukan mahasiswa dengan baik karena kebersihan tangan sangat penting agar terhindar dari bakteri yang akan masuk kedalam tubuh. Kemudian pada faktor perilaku kebersihan lingkungan dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%) pada beberapa poin pertanyaan bahwa mahasiswa sudah mengikuti aturan dengan tidak merokok di sembarang tempat dan selalu menjaga lingkungan kampus tentunya.

Pada faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dengan frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%) mahasiswa sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit. Yang terakhir yaitu faktor perilaku keseimbangan antara istirahat dan olahraga dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan frekuensi terbanyak 53 mahasiswa (53%) masih ada beberapa mahasiswa yang sering begadang dan waktu istirahat dan olahraga tidak seimbang. Dimana mahasiswa ketika ingin hidup yang lebih sehat, maka dengan mudah ia akan melakukan yang seharusnya dilakukan untuk menjaga gaya hidup sehat tersebut.

5.2 Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi, berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengharapkan mahasiswa mempunyai kesadaran akan perilaku hidup yang lebih sehat, contohnya makan- makanan dengan gizi yang seimbang, kemudian beolahraga dengan teratur namun harus diimbangi dengan istirahat yang cukup, sehat tidak hanya dari dalam tubuh tapi dari luar juga penting karena kehidupan yang sehat dan lingkungan yang sehat akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh kita.