

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang ditemukan pada penelitian yang telah dilakukan pada 90 mahasiswa kedokteran ini dapat disimpulkan bahwa:

- Proporsi responden yang menunjukkan tanda-tanda stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017 adalah sebesar 98,9%, yang dibagi menjadi stres ringan sebanyak 17,8%, stres sedang 33,3%, dan stres berat 45,6%.
- Setelah mengonsumsi *dark chocolate*, proporsi stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2017 berkurang menjadi 96,7%, yang terdiri stres ringan (17,8%), stres sedang (33,3%), dan stres berat (45,6%).
- Terdapat hubungan secara statistik antara konsumsi *dark chocolate* terhadap rerata (*mean*) tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara yang sedang mengikuti Blok Hepatobilier angkatan 2017 ( $p\text{-value} < 0,0001$ ).

#### 6.2 Saran

##### 6.2.1 Saran Untuk Keilmuan

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan untuk:

1. Melakukan penelitian serupa dengan melibatkan kelompok kontrol yang menggunakan plasebo (misalkan, coklat jenis lainnya atau bahan selain coklat) dan dengan durasi yang lebih lama.
2. Melakukan penelitian serupa dengan melibatkan pengawasan nutrisi dan *follow up* yang lebih ketat, misalnya dengan menggunakan buku harian dari asupan sehari-hari (*dietary recall*) untuk mengidentifikasi adanya konsumsi makanan lain yang bersifat perancu yang mungkin menyebabkan penurunan tingkat stres.

3. Melakukan penelitian dengan mengukur kadar polifenol flavonoid dalam coklat yang efektif untuk menurunkan tingkat stres.

### **6.2.2 Saran Untuk Institusi**

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, institusi diharapkan untuk memfasilitasi berbagai program yang dapat membantu para mahasiswa yang mengalami stres sedang-berat, seperti konseling, kegiatan-kegiatan interaksi antar mahasiswa kedokteran, pemberian bola stres, dan penyelenggaraan kelas-kelas yang meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

### **6.2.3 Saran Untuk Responden**

Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, maka responden diharapkan untuk:

1. Disarankan agar para responden berupaya mengurangi tingkat stres yang mereka alami dengan mempelajari teknik manajemen waktu yang baik, melakukan berbagai teknik relaksasi (*progressive muscle relaxation* (PMR), *autogenic training* (AT), *relaxation response*, *biofeedback*, *cognitive behavioral therapy* (CBT), yoga, dan sebagainya), dan intervensi lainnya yang dapat dilakukan sendiri.
2. Disarankan agar para responden mempertimbangkan konsumsi *cocoa* dengan kadar 72% setiap hari sebagai salah satu langkah untuk mengurangi tingkat stres.

### **6.2.4 Saran Untuk Masyarakat**

1. Berdasarkan hasil temuan dari penelitian ini, diharapkan agar masyarakat, terutama anggota keluarga, memahami tingginya tingkat stres di dunia pendidikan kedokteran, sehingga menjadi suportif secara mental dan emosional terhadap para calon dokter.
2. Diharapkan agar masyarakat mengetahui manfaat konsumsi *dark chocolate* untuk mengurangi stres, dan menerapkan konsumsi *dark chocolate* sebagai salah satu makanan yang bisa dikonsumsi sehari-hari.