

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik dengan kejadian *tension type headache* pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Semakin tinggi tingkatan stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula risiko terjadinya *tension type headache*.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Instansi

Bagi instansi, dalam hal ini universitas, diharapkan dapat memberikan dukungan untuk membantu mahasiswanya yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran supaya terhindar dari stres akademik yang merupakan salah satu faktor pemicu dari *tension type headache*. Contohnya, dapat dilakukan adanya bimbingan konseling dengan para mahasiswa, memberikan pembekalan agama dalam memaknai stres dan strategi mengelolanya seperti ikhlas, bersabar, bersyukur, dan berserah diri kepada Allah SWT. Selain itu, universitas juga dapat mengadakan penyuluhan tentang cara mengidentifikasi *stressor* dan cara mengatasinya dalam kehidupan sehari-hari.

5.2.2 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat menghindari timbulnya stres akademik untuk mengurangi risiko terjadinya *tension type headache*. Contohnya, dengan menerapkan manajemen stres dan melakukan hal-hal positif seperti berolahraga, relaksasi, manajemen waktu, juga membuat kelompok belajar. Selain itu, perlu juga meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam mengelola atau mengatasi stres dan mengendalikan emosi.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko lain yang dapat memengaruhi kejadian *tension type headache* pada subjek yang berbeda.

