

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan pada tahun 2024 di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Prodi Keperawatan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kecerdasan spiritual pada mahasiswa keperawatan dari semester 2,4,6,dan 8 berada pada kategori tinggi mencapai 63,8%.
2. *Sedentary lifestyle* pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori sedang dengan persentase 91,0%.
3. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori rendah sebesar 62,9%.
4. Terdapat hubungan signifikan antara kecerdasan spiritual dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dengan hasil signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Keeratan hubungan kecerdasan spiritual dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta tergolong lemah, dengan nilai koefisien -0,346.
5. Terdapat hubungan signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan dengan hasil signifikan 0,005 ( $p < 0,05$ ). Keeratan hubungan *sedentary lifestyle* dengan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta juga tergolong lemah, dengan nilai koefisien 0,191.

#### B. Saran

1. Bagi mahasiswa keperawatan
  - Diharapkan dapat meningkatkan bidang mandiri dalam kecerdasan spiritual dengan membangun prinsip hidup yang kuat sebagai landasan. Hal ini meliputi menyeimbangkan sikap sabar dan tawakal dengan usaha pribadi, mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan mandiri, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tantangan. Serta

mengurangi gaya hidup sedentari dengan lebih banyak berolahraga secara rutin untuk menjaga kesehatan mental dan fisik.

- Disarankan untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik untuk menghindari penumpukan tugas dan tekanan akademik.

## 2. Bagi prodi keperawatan

- Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dijadikan sebagai dasar untuk merancang program pengembangan diri mahasiswa. Serta diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi gaya hidup sedentari dengan mengadakan program olahraga rutin. Selain itu, prodi dapat menyelenggarakan seminar kesehatan dan workshop manajemen waktu untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan waktu belajar dengan aktivitas fisik.
- Perkuat layanan konseling dan dukungan kesehatan mental di kampus untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dan masalah pribadi.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

- Disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai tingkat gaya hidup sedentari pada mahasiswa. Pendekatan ini dapat mengungkapkan nuansa dan konteks yang mungkin tidak terungkap melalui metode kuantitatif, memberikan wawasan yang lebih banyak tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sedentari di kalangan mahasiswa, serta membuka peluang untuk mengeksplorasi solusi yang lebih efektif dan personal dalam mengatasi masalah