

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil Penelitian yang telah dipaparkan di bab sebelumnya tentang pola hidup sehat yang ada pada mahasiswa dapat diambil beberapa kesimpulan :

1. Dari penelitian yang penulis lakukan, dapat diambil kesimpulan minimumnya pemahaman mahasiswa tentang pola hidup sehat yang ada, dari perilaku hidup sehat tersebut, adanya kepentingan-kepentingan diri yang dirasakan kurang dapat mendukung berperilaku hidup sehat, kurang menyukai olah raga, menjalani sesuai aktivitas saja dan juga tidak kesesuaian waktu untuk menjalani aktivitas yang padat dari rutinitas kampus yang dilakukan mahasiswa tersebut.
2. Pola hidup sehat adalah gambaran dari setiap cara seseorang mengatur kebiasaannya dalam menjaga kesehatannya dari setiap aktivitas kehidupan, yaitu dalam penjaan makanan, menjaga keseimbangan tubuh dari olah raga maupun istirahat, bila mana hal ini dapat dilaksanakan dengan baik maka akan mendukung produktivitas kehidupan dengan baik.
3. Dilihat dari hasil banyaknya kecenderungan kendala tersebut dengan adanya kurangnya dapat mengatur waktu dengan baik, kurang peduli untuk memperhatikan berperilaku hidup sehat, kurangnya pemahaman tentang Pola hidup sehat dan keadaan ekonomi yang tidak mendukung.

B. Saran

1. Untuk menata kehidupan dari Pola Hidup Sehat dalam berperilaku hidup sehat, harus dimulai dengan adanya keinginan dari agar kesehatan terjaga dengan baik yaitu dengan cara sederhana yang semestinya diterapkan sejak kecil agar di hari-harinya menjadi kebiasaan yang baik.
2. Mahasiswa yang lebih cenderung ingin mengembangkan dirinya dalam setiap aktivitas perkuliahanya sebaiknya dapat memperhatikan kesehatannya dalam pola makan, istirahat dan juga olah raganya.
3. Setiap menjalani aktivitas maupun juga membuat skala prioritas kegiatan agar tidak terlalu memakan banyak waktu, dari sinilah kita dapat menatanya dengan baik dan melakukan setiap aktivitas dengan kondisi kesehatan yang terjaga.