

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap 120 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Lebih banyak mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung yang memiliki derajat *wellness* yang lebih tinggi pada *emotional-mental wellness*, *physical wellness*, *social wellness*, dan *spiritual wellness*, tetapi jumlahnya tidak signifikan antara derajat dimensi *wellness* yang lebih tinggi dan derajat dimensi *wellness* yang lebih rendah.
2. Pada dimensi *intellectual wellness*, jumlah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung seimbang antara derajat *wellness* yang lebih tinggi dan derajat *wellness* yang lebih rendah.
3. Terdapat indikasi keterkaitan antara faktor hereditas dengan semua dimensi dan terdapat juga indikasi keterkaitan antara faktor gaya hidup sehat dengan dimensi *intellectual wellness*, *emotional-mental wellness*, *physical wellness* dan *social wellness*.
4. Terdapat indikasi keterkaitan antara faktor sistem perawatan kesehatan dan *intellectual wellness*.
5. Terdapat indikasi keterkaitan antara lingkungan fisik dan *social wellness*.
6. Terdapat indikasi keterkaitan antara faktor lingkungan sosial dan dimensi-dimensi *wellness*.

7. Terdapat indikasi keterkaitan antara lingkungan spiritual dan *intellectual wellness* serta antara lingkungan spiritual dan *social wellness*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoretis

1. Bagi peneliti selanjutnya, yang juga ingin melakukan penelitian mengenai *wellness* dapat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi dimensi-dimensi *wellness*, seperti perilaku gaya hidup seperti apa yang memengaruhi *wellness* atau faktor gangguan hereditas dengan dimensi-dimensi *wellness*.
2. Bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti *wellness* menggunakan alat ukur dalam penelitian ini, diharapkan untuk memodifikasi item dimensi *intellectual wellness* yang dapat mengukur kualitas hidup sehari-hari.
3. Bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti *wellness* menggunakan alat ukur dalam penelitian ini, diharapkan untuk memodifikasi item dimensi *emotional-mental wellness* yang dapat mengukur situasi sehari-hari.

5.2.2 Saran Praktis

1. Bagi Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung disarankan untuk membuat program yang dapat mempertahankan derajat dimensi-dimensi *wellness* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas yang sudah tinggi dan meningkatkan derajat dimensi *intellectual wellness*., salah satunya caranya dengan mengadakan sesi bertanya atau kerja kelompok diluar kelas dengan dosen.
2. Bagi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X” Bandung yang memiliki derajat *wellness* yang lebih rendah pada semua dimensinya

diharapkan untuk meningkatkan derajat dimensi – dimensi *wellness* dengan cara merefleksi diri mengenai kekurangan dan kelebihan diri kemudian fokus pada kelebihan tersebut dan belajar untuk mengelola kekurangan dalam diri.

