

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2014 pada mahasiswa tingkat awal (2014) Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.

Diakhir penelitian dalam rentang waktu 1 bulan didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh antara mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan menghadapi ujian pada mahasiswa tingkat awal (2014) Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro Semarang.

Distribusi karakteristik subjek penelitian didapatkan bahwa subjek penelitian lebih banyak berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 78,2%. Sebagian besar mahasiswa tingkat awal (2014) bertempat tinggal di kos dengan jumlah 49 subjek (62,8%) dan rumah orang tua, yaitu 25 subjek (32,1%). Indeks prestasi kumulatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal (2014) meraih indeks prestasi paling banyak pada rentang 3,51-4,00, yaitu 42 subjek penelitian (53,8%). Indeks prestasi terendah yang didapat oleh mahasiswa tingkat awal (2014) adalah 2,00-2,75, yaitu sebanyak 5 subjek (6,4%). Konsumsi obat/alkohol terjadi pada 1 subjek penelitian (1,3%).

Tingkat kecemasan saat awal penelitian pada kelompok kontrol adalah kategori tingkat kecemasan normal. Saat akhir penelitian didapatkan bahwa terjadi peningkatan tingkat kecemasan. Pada kelompok perlakuan setelah mengunyah permen karet dalam rentang 1 bulan tingkat kecemasan yang menurun bertambah.

## **7.2 Saran**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh mengunyah permen karet terhadap tingkat kecemasan menggunakan instrumen penelitian yang lebih objektif.