

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan tentang gambaran swamedikasi stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang dalam penyusunan LTA di tengah pandemi *Covid-19* dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang tertinggi yaitu perempuan sebesar 88,7%; berdasarkan usia yang tertinggi yaitu 21 tahun sebesar 43,4%; berdasarkan pendidikan (program studi yang ditempuh) yang tertinggi yaitu D3-Farmasi sebesar 15,1%.
2. Tingkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan LTA paling banyak yaitu stres berat sebesar 67,0%.
3. Ciri gejala stres yang paling banyak dirasakan oleh responden yaitu sakit kepala sebesar 49,5%.
4. Alasan responden memilih swamedikasi yang paling banyak yaitu praktis dalam segi waktu sebesar 73,6%.
5. Golongan obat berdasarkan tingkat keamanan yang paling banyak digunakan untuk swamedikasi stres ialah golongan obat bebas sebesar 66,4%.
6. Ketepatan indikasi, tepat dosis, dan interval waktu pemberian obat yaitu tepat sebesar 70,8% serta ketepatan cara pemberian obat yaitu tepat sebesar 91,5%.
7. Tempat mendapatkan obat untuk swamedikasi stres paling banyak yaitu apotek sebesar 79,4%.
8. Sumber informasi obat yang diperoleh untuk pemilihan obat swamedikasi stres terbanyak yaitu internet sebesar 46,2%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan yang didapat dari penelitian mengenai gambaran swamedikasi stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir Poltekkes Kemenkes

Tanjungkarang dalam penyusunan LTA di tengah pandemic *covid-19* dapat disarankan sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya, perlu ditambahkan gambaran tindak lanjut mengenai swamedikasi stres yang dilakukan untuk meningkatkan ketepatan penanganan stres yang dihadapi.
2. Bagi institusi pendidikan, perlu dilakukan pengadaan kegiatan-kegiatan positif yang dapat meningkatkan kesehatan mental mengenai tata kelola stres dan penanganan swamedikasi stres yang baik dan benar serta penambahan referensi mengenai obat secara umum yang digunakan untuk swamedikasi stress.
3. Bagi mahasiswa, perlu yakin (*mindfulness*) dengan Laporan Tugas Akhir yang akan segera usai jika dikerjakan dengan sabar dan ikhlas.