

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Universitas Muslim Indonesia mengenai cuci hidung sebagian besar berada pada kategori cukup yaitu 169 responden (56,5%), diikuti kategori baik yaitu 112 responden (37,5%) dan sebagian kecil berada pada kategori kurang yaitu 18 responden (6,0%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap mahasiswa terhadap praktik cuci hidung sebagai upaya dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas hampir seluruhnya dalam kategori baik yaitu 295 responden (98,7%) dan sebagian kecil berada pada kategori cukup yaitu 4 responden (1,3%) namun tidak ada dalam kategori kurang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai cuci hidung tidak hanya pada aspek manfaat, tetapi juga pada teknik pelaksanaan yang benar, indikasi, serta frekuensi yang tepat. Sikap positif yang telah dimiliki perlu diikuti dengan

penerapan praktik cuci hidung dalam kehidupan sehari-hari sebagai upaya preventif menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi kesehatan dari sumber yang terpercaya agar pemahaman yang dimiliki menjadi lebih komprehensif dan dapat diaplikasikan secara tepat.

5.2.2 Saran Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan meningkatkan edukasi mengenai tata cara dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas dalam praktik cuci hidung melalui kegiatan edukasi, penyuluhan kesehatan maupun integrasi dalam materi pembelajaran.

5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan desain penelitian yang lebih analitik, melibatkan populasi yang lebih luas tidak hanya terbatas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia dalam menilai aspek pengetahuan, sikap dan praktik terkait tata cara cuci hidung dalam menjaga kesehatan saluran pernapasan bagian atas.