

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat korelasi antara tingkat kecemasan terhadap *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.
2. Tidak terdapat korelasi antara tingkat depresi terhadap *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Saran bagi mahasiswa dari hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa dapat melakukan evaluasi penanggulangan stres untuk mencegah cemas dan depresi dan melaksanakan gaya hidup sehat.

2. Bagi Peneliti

Saran bagi peneliti adalah perlu dilakukan penelitian serupa dengan mengendalikan variabel gangguan tidur dan konsumsi kafein dan mempersempit kriteria inklusi aktivitas fisik.