

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis serta pembahasan pada hasil penelitian dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Aktivitas fisik yang mendominasi adalah aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 28 responden (45.2%)
- b. Ketahanan kardiovaskular yang mendominasi adalah ketahanan kardiovaskular dengan kategori buruk sebanyak 42 responden (67.7%)
- c. Terdapat hubungan signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Ketahanan Kardiovaskular pada Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

#### **V.2 Saran**

- a. Diharapkan untuk mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dengan melakukan gerak aktif yang bertujuan untuk mencegah penumpukan energi dalam bentuk cadangan lemak serta menjaga ketahanan jantung serta paru-paru dan otot.
- b. Melakukan latihan fisik per minggu dengan latihan fisik minimal rata – rata 30 menit dalam sehari selama setidaknya 5 hari dalam satu minggu dengan intensitas sedang yaitu 150 menit yang merupakan suatu upaya preventif dan promotif kesehatan
- c. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan mampu melakukan penelitian serupa dengan menambahkan variabel-variabel lainnya yang dicurigai dapat menjadi faktor risiko terhadap ketahanan kardiovaskular (asupan nutrisi, pola tidur, genetik) dan diharapkan mampu mengendalikan bias yang dapat terjadi.