

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan data dan analisis hasil penelitian hubungan antara massa otot dan fungsi kognitif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta pada tahun 2022 dapat disimpulkan:

- a. Sebagian besar subjek, yaitu 47 (52,2%) subjek memiliki massa otot normal, 38 (42,2%) subjek memiliki massa otot yang rendah, dan 5 (5,6%) subjek memiliki massa otot tinggi. Hal ini berkaitan dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran yang sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik ringan-sedang.
- b. Hasil pemeriksaan fungsi kognitif didapatkan skor dengan median (skor minimal – skor maksimal) 61 (43-76), 64 (50-100), dan 81 (68-92) berturut-turut pada kelompok massa otot rendah, normal, dan tinggi.
- c. Terdapat hubungan antara massa otot dan fungsi kognitif pada subjek penelitian ($p = 0,008$; $r = 0,279$). Tingginya skor fungsi kognitif sejalan dengan besarnya massa otot, dimana nilai fungsi kognitif paling besar berasal dari kelompok massa otot tinggi.
- d. Aktivitas fisik harus dipertahankan sedari usia muda sehingga dapat memperlambat terjadinya penurunan fungsi kognitif seiring bertambahnya usia. Aktivitas fisik yang disarankan adalah yang bersifat aerobik, seperti jogging, lari, berenang, dan mendayung.

- e. Asupan makan baik dan menghindari rokok dan alkohol di usia muda dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif dan memperlambat terjadinya penurunan fungsi kognitif seiring dengan bertambahnya usia.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa massa otot berkorelasi dengan fungsi kognitif. Oleh karenanya disarankan kepada subjek penelitian untuk melakukan olahraga menggunakan beban untuk meningkatkan massa otot.

V.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian quasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh peningkatan massa otot melalui latihan fisik terhadap fungsi kognitif.