

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan :

- a. Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang berusia 18-21 tahun sebagian besar memiliki aktivitas fisik kategori ringan.
- b. Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang berusia 18-21 tahun sebagian besar memiliki ketahanan kardiovaskular kategori buruk.
- c. Mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang berusia 18-21 tahun sebagian besar memiliki tekanan darah normal.
- d. Diperoleh hubungan antara ketahanan kardiovaskular dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang berusia 18-21 tahun ($p = 0,38$).
- e. Diperoleh hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta yang berusia 18-21 tahun ($p = 0,38$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden disarankan untuk melatih ketahanan kardiovaskular yang buruk dan meningkatkan aktivitas fisik yang ringan. Responden dapat melakukan kegiatan seperti *jogging*, berenang, bersepeda, berjalan kaki, dan lain sebagainya sebagai bentuk melatih ketahanan kardiovaskular juga meningkatkan aktivitas fisik.

V.2.2 Bagi Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Penelitian ini dapat memperbanyak referensi kepustakaan pada bidang ilmu Fisiologi dan dapat menjadi perhatian dalam pengembangan program pembelajaran sehingga kesehatan mahasiswa akan lebih mendapat perhatian, serta proses pembelajaran menjadi lebih baik.

V.2.3 Bagi Peneliti

Peneliti dapat lakukan pengkajian lebih dalam terhadap faktor yang memengaruhi ekanan darah sehingga dapat dikendalikan dan tidak menjadi faktor perancu dalam proses penelitian.

V.2.4 Bagi Peneliti Lain

Peneliti yang akan melanjutkan penelitian ini, dapat menerapkan metode pengambilan data dengan menggunakan instrumen atau alat lainnya seperti kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengambil data aktivitas fisik atau penggunaan *ergocycle* untuk mengambil data ketahanan kardiovaskular. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian baru terkait aktivitas fisik, ketahanan kardiovaskular, atau tekanan darah dengan variabel lain agar dapat memperoleh informasi yang lebih ekstensif.