

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran tingkat *vo2max* dan aktivitas fisik pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat fakultas ilmu kesehatan universitas pembangunan nasional “veteran” jakarta yang telah dilakukan serta pengelolaan data dari sampel sebanyak 60 subjek. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa prodi kesehatan masyarakat angkatan 2020 baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *vo2max* yang kurang dan aktivitas fisik yang berat. Hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup yang kurang baik dan aktivitas fisik yang berlebihan. Gambaran tingkat *vo2max* pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat angkatan 2020 terbanyak dalam kategori *vo2max* laki-laki kurang sekali (13,3%), dan *vo2max* perempuan kurang (78,3%). Gambaran tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat angkatan 2020 terbanyak dalam kategori MET berat laki-laki (11,7%), dan kategori MET berat perempuan (56,7%).

V.2 Saran

a. Bagi Masyarakat

Penulis berharap masyarakat pada umumnya dan mahasiswa khususnya dapat lebih meningkatkan *vo2max* dengan melakukan aktivitas fisik secara aktif di luar rumah seperti berolahraga secara rutin, dan mengurangi aktivitas fisik yang berlebihan di dalam rumah agar tidak terjadi keluhan kesehatan kedepannya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengukur tingkat *vo2max* mahasiswa menggunakan alat ukur lain.