

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan data primer yang didapatkan dari 57 responden, beberapa kesimpulan yang dapat diambil sebagai berikut:

- a. 24.6% subjek *overweight* dan 15.8% obesitas menurut IMT. 38.6% subjek *overweight* dan obesitas serta memiliki HRV yang membahayakan kesehatan dan tidak sehat.
- b. 17.5% subjek memiliki lemak viseral tinggi dan HRV yang membahayakan kesehatan dan tidak sehat.
- c. 22.8% subjek *overfat* dan 38.6% obesitas menurut persentase lemak tubuh. 56.1% subjek *overfat* dan obesitas serta memiliki HRV yang membahayakan kesehatan dan tidak sehat.
- d. Tidak terdapat hubungan antara kadar lemak dengan HRV.

### **V.2 Saran**

#### **V.2.1 Saran bagi Subjek**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan bagi mahasiswa untuk menjaga asupan makanan sehari-hari dan berat badan ideal sehingga terhindar dari penyakit kardiovaskular yang dapat dilihat dari skrining HRV. Hal ini perlu diperhatikan karena penyakit kardiovaskular dapat menyebabkan terganggunya aktivitas belajar dalam perkuliahan.

### **V.2.2 Saran bagi Institusi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan universitas dapat melakukan skrining kepada seluruh mahasiswa terkait komposisi tubuh dan HRV untuk mencegah risiko penyakit kardiovaskular serta dilakukannya edukasi terkait risiko penyakit kardiovaskular tersebut untuk seluruh mahasiswa.

### **V.2.3 Saran bagi Masyarakat**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan masyarakat dapat menjaga asupan makanan sehari-hari dan berat badan ideal sehingga terhindar dari penyakit kardiovaskular.

### **V.2.4 Saran bagi Penelitian Selanjutnya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti hubungan antara durasi mengalami obesitas terhadap *heart rate variability*.