

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan massa otot pada mahasiswi FK UPNVJ, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswi FK UPNVJ paling banyak ada pada tingkat aktivitas fisik sedang, diikuti oleh tingkat aktivitas fisik ringan, dan hanya sedikit yang memiliki tingkat aktivitas fisik berat.
- b. Gambaran kualitas tidur mahasiswi FK UPNVJ mayoritas berada pada kualitas tidur buruk dan hanya sedikit yang memiliki kualitas tidur baik.
- c. Gambaran massa otot mahasiswi FK UPNVJ didominasi oleh massa otot rendah, diikuti oleh massa otot normal, dan hanya sedikit yang memiliki massa otot tinggi.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan massa otot pada mahasiswi FK UPNVJ.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan massa otot pada mahasiswi FK UPNVJ.
- f. Aktivitas fisik merupakan variabel yang paling dominan dalam memengaruhi massa otot dibandingkan kualitas tidur.

V.2 Saran

V.2.1 Saran bagi Subjek Penelitian

- a. Melakukan dan mempertahankan kebiasaan melakukan aktivitas fisik sedang sesuai anjuran WHO dengan melakukan 150 menit latihan fisik setiap minggu atau minimal 30 menit dalam sehari.
- b. Meningkatkan massa otot pada segmentasi lengan dengan menyusun jadwal latihan resistensi secara rutin seperti angkat beban dan *push-up*.
- c. Meningkatkan massa otot pada segmentasi batang tubuh dengan menyusun jadwal latihan resistensi secara rutin seperti *plank*, *push-up*, *sit-up*, dan *squat*.
- d. Menjaga kualitas tidur baik dengan menerapkan perilaku *sleep hygiene*, di antaranya menghindari paparan sinar dan alat elektronik sebelum tidur, menghindari konsumsi kafein saat menjelang tidur, membatasi konsumsi alkohol, menghindari makan 2 jam sebelum tidur, serta menjaga lingkungan tidur agar gelap, tenang, dan sunyi.

V.2.2 Saran bagi UPN “Veteran” Jakarta

Melaksanakan sosialisasi dan pengarahan tentang pentingnya menjaga aktivitas fisik dan kualitas tidur serta mengimplementasikannya dengan mengadakan jadwal olahraga rutin yang diikuti oleh mahasiswa/i.

V.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan pengukuran terhadap kadar GH, IGF-1, estrogen, dan kortisol agar dapat menjelaskan mekanisme yang memerantari hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan massa otot melalui peran hormon-hormon tersebut.
- b. Menilai jenis latihan yang efektif untuk menjaga massa otot dengan intervensi latihan fisik tertentu seperti latihan resistensi dalam jangka waktu tertentu.
- c. Menggunakan desain penelitian kohort prospektif untuk lebih baik menentukan hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan massa otot.

- d. Meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi massa otot seperti tingkat stres dan asupan nutrisi, khususnya asupan protein.