

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan peneitian hubungan antara rasio massa otot dan lemak visceral dengan elastisitas vaskular pada maasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta pada tahun 2023 dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- a. Sebagian besar mahasiswa FK UPNVJ Tahun Akademik 2023/2024 memiliki rasio massa otot dan lemak visceral paling rendah (Q1).
- b. Sebagian besar mahasiswa FK UPNVJ Tahun Akademik 2023/2024 memiliki elastisitas vaskular sub-optimal.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara rasio massa otot dan lemak visceral dengan elastisitas vaskular.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Subjek Penelitian**

Berdasarkan penelitian ini, mahasiswa diharapkan dapat menjaga gaya hidup sehat. Mahasiswa perlu mengurangi asupan makanan yang memiliki kandungan garam dan lemak yang tinggi. Selain itu, mahasiswa perlu beraktivitas fisik seperti olahraga dengan interval intensitas tinggi secara teratur untuk meningkatkan massa otot dan menurunkan lemak viseral. Dengan terjaganya komposisi yang ideal tersebut, mahasiswa dapat memiliki elastisitas vaskular yang baik sehingga terhindar dari penyakit kardiovaskular.

### **V.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Berdasarkan penelitian ini, Fakultas kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan membuat kebijakan yang mendukung mahasiswa untuk menerapkan gaya hidup sehat. Fakultas dapat membuat kantin sehat yang menyediakan makanan dengan garam dan lemak yang rendah. Selain itu, fakultas dapat melakukan skrining komposisi tubuh pada seluruh mahasiswa untuk menghindari risiko kekakuan vaskular yang dini. Mahasiswa yang memiliki rasio massa otot dan lemak viseral yang rendah dapat diedukasi dengan diskusi, poster ataupun video bermanfaat yang dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai komposisi tubuh yang baik. Fakultas juga dapat melakukan promosi untuk meningkatkan minat mahasiswa fakultas kedokteran dalam bergabung dengan unit kegiatan mahasiswa di bidang olahraga sehingga mahasiswa fakultas kedokteran tetap memiliki jadwal olahraga yang rutin dan teratur.

### **V.2.3 Bagi Masyarakat**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, Masyarakat diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya komposisi tubuh yang tidak seimbang pada usia muda yang dapat menjadi risiko penyakit kardiovaskular. Masyarakat sebaiknya mendapatkan edukasi gaya hidup sehat, seperti asupan makan yang baik dan olahraga yang teratur, untuk mendapatkan komposisi tubuh yang ideal dan terhindar dari elastisitas vaskular yang kaku.

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya dapat meneliti pengaruh kegiatan olahraga pada unit kegiatan mahasiswa yang berbeda terhadap rasio massa otot, lemak visceral, dan elastisitas vaskular.