

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian *heart rate variability* pada mahasiswa penyintas COVID-19 di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta pada tahun 2023 dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- a. Gambaran mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta yang terkena COVID-19 memiliki median usia 19 tahun, 52,4% perempuan, dan median tingkat stres 4 (stres ringan).
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat COVID-19 dengan HRV pada domain RMSSD, $RMSSD > 40$, dan VLF.
- c. Riwayat COVID-19 dan tingkat HRV yang diukur menggunakan RMSSD > 40 memiliki hubungan yang signifikan ($p < 0.05$). Odd Ratio (OR) sebesar 5,200 menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa yang terpapar COVID-19 memiliki risiko 5,2 kali lipat lebih tinggi untuk memiliki nilai $RMSSD > 40$ dibandingkan dengan kelompok kontrol.

V.2 Saran

Berdasarkan analisis dan kesimpulan penelitian ini, terdapat beberapa saran yang diajukan sebagai berikut:

- a. Pada penelitian selanjutnya diharapkan fokus pada pengumpulan data melalui studi longitudinal dengan melibatkan pengukuran HRV, tingkat

stres, dan variabel lainnya pada interval waktu yang berbeda setelah pemulihan dari COVID-19. Hal ini dapat memberikan wawasan lebih mendalam tentang perubahan jangka panjang dalam kesehatan fisiologis dan psikologis pasien pasca-infeksi.

- b. Pasien yang terkena paparan COVID-19 diharapkan menjaga kesehatan kardiovaskularnya dengan menerapkan pola hidup yang sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin untuk menghindari risiko penyakit kardiovaskular dan menghindari terjadinya ketidakseimbangan otonom.