

BAB V PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden memiliki rata-rata nilai massa bebas lemak yaitu $35,638 \pm 2,153$.
- b. Sebagian besar responden memiliki laju metabolik basal kategori tinggi sebanyak 28 orang.
- c. Sebagian besar responden memiliki *handgrip strength* kategori normal sebanyak 43 orang.
- d. Tidak terdapat hubungan antara massa bebas lemak dan *handgrip strength* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023.
- e. Terdapat hubungan antara laju metabolik basal dan *handgrip strength* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023.

V.2. Saran

- a. Bagi mahasiswa kedokteran, pentingnya menyadari kondisi tubuh untuk menjaga performa prima dalam aktivitas sebagai mahasiswa sehari-hari sehingga dapat meningkatkan massa bebas lemak, khususnya pada mahasiswa perempuan yang memiliki kecenderungan kandungan lemak yang lebih tinggi di komposisi tubuhnya. Responden perlu memiliki pola hidup yang sehat, baik dalam aspek keseimbangan makanan dan minuman yang dikonsumsi untuk menjaga kekuatan otot yang optimal.
- b. Bagi institusi Fakultas Kedokteran, dapat membuat kegiatan belajar mengajar yang seimbang antara kegiatan dalam ruangan dan luar ruangan misalnya kegiatan kuliah dapat diselingi dengan kegiatan olahraga bersama mahasiswa untuk meningkatkan tingkat kekuatan otot. Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta juga diharapkan untuk memberikan imbauan kepada mahasiswa pentingnya menjaga kekuatan otot guna terhindar dari penyakit sarkopenia, kardiovaskular, dan penyakit metabolik di masa yang akan datang.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, untuk mendapatkan wawasan yang lebih dalam mengenai pengaruh massa bebas lemak dan laju metabolik basal terhadap *handgrip strength* diperlukan penggalan informasi lebih dalam mengenai potensi faktor perancu yang dapat memengaruhi hasil akhir, antara lain kebiasaan pola hidup makan dan minum. Penelitian ini masih terdapat hasil yang kontradiktif, khususnya mengenai pengaruh massa bebas lemak dengan *handgrip strength*, data yang didapatkan dapat digunakan dan dipertimbangkan untuk penelitian berikutnya.