

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara indeks massa tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan *handgrip strength* pada 55 mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Hasil pengukuran indeks massa tubuh menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki IMT dengan kategori normal sebanyak 32,7%.
- b. Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori ringan sebanyak 45,4%.
- c. Hasil pengukuran *handgrip strength* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki *handgrip strength* dengan kategori sedang sebanyak 47,3%.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan *handgrip strength* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan *handgrip strength* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

V.2. Saran

V.2.1. Saran Bagi Responden

Responden diharapkan dapat lebih menjaga IMT dan tingkat aktivitas fisik. Responden diharapkan untuk mengontrol asupan makanan, meningkatkan aktivitas fisik, dan memperhatikan perubahan berat badan yang terjadi agar tidak mengalami

peningkatan atau penurunan berat badan yang lebih lanjut sehingga dapat menghindari risiko penyakit gizi yang dapat terjadi.

V.2.2. Saran Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta

FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk memiliki program konkret untuk melakukan skrining awal terhadap status gizi, tingkat aktivitas fisik, dan memberikan himbauan kesadaran kepada mahasiswa aktif akan pentingnya menjaga berat badan proporsional dan tingkat aktivitas fisik untuk terhindar dari penyakit komplikasi akibat status gizi buruk.

V.2.3. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat melanjutkan penelitian secara multivariat untuk melihat pengaruh yang lebih besar diantara IMT atau tingkat aktivitas fisik serta lebih mengembangkan penelitian saat ini melalui berbagai cara, seperti menambahkan variabel independen komposisi tubuh lain yang dapat di nilai oleh *body composition analyzer*.