

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan berupa :

- a. Gambaran massa otot pada subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran: Jakarta sebesar 56,6% memiliki massa otot normal.
- b. Gambaran gula darah puasa pada subjek mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran: Jakarta sebesar 81,1% memiliki gula darah puasa normal.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara massa otot dan elastisitas vaskular dan terdapat hubungan yang signifikan antara gula darah puasa dan elastisitas vaskular. Prediktor terbesar penentu penurunan elastisitas vaskular adalah massa otot.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek

Berdasarkan gambaran massa otot dan gula darah puasa pada subjek, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan aktivitas fisik aerob dan anaerob serta menjaga pola makan agar terhindar dari risiko penurunan elastisitas vaskular. Hal ini perlu diperhatikan dikarenakan penurunan elastisitas vaskular menjadi prediktor penting dalam memprediksi penyakit kardiovaskular di masa yang akan datang.

V.2.2 Saran Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

Berdasarkan gambaran massa otot dan gula darah puasa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2023 diharapkan dari pihak universitas terkhusus fakultas dapat membuat kebijakan olahraga rutin dan pengecekan gula darah rutin agar dapat menghindari risiko terjadinya penurunan elastisitas vaskular.

V.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti hubungan riwayat olahraga, kolestrol, trigliserida, dan marker pro-inflamasi terhadap elastisitas vaskular.