

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai hubungan antara massa otot, asupan nutrisi, obesitas sentral, dan GDP dengan *handgrip strength* pada 53 mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta, didapat hasil sebagai berikut :

- a. Subjek penelitian yang memiliki *handgrip strength* normal sebanyak 56,6% dan rendah sebanyak 43,4%
- b. Seluruhnya subjek penelitian memiliki massa otot yang normal (100%)
- c. Sebagian besar subjek penelitian memiliki asupan energi yang cukup (41,5%)
- d. Sebagian besar subjek penelitian memiliki asupan protein yang cukup (69,8%)
- e. Sebagian besar subjek penelitian memiliki GDP yang normal (84,9%)
- f. Sebagian besar subjek penelitian tidak obesitas sentral (64,2%)
- g. Tidak terdapat hubungan bermakna antara massa otot dengan *handgrip strength*
- h. Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan energi dengan *handgrip strength*
- i. Tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan protein dengan *handgrip strength*
- j. Tidak terdapat hubungan bermakna antara GDP dengan *handgrip strength*

k. Terdapat hubungan bermakna antara obesitas sentral dengan *handgrip strength*

V.2. Saran

V.2.1. Saran Bagi Responden

Bagi responden dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk memodifikasi gaya hidup sehat seperti aktivitas fisik yang cukup, mengonsumsi makanan dengan asupan gizi seimbang, berhenti merokok, dan menjauhi *sedentary lifestyle* agar terhindar dari kondisi prediabetes, sarkopenia, obesitas sentral, dan malnutrisi.

V.2.2. Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lainnya yang dapat memengaruhi *handgrip strength* seperti kebiasaan merokok, minum alkohol, tingkat aktivitas fisik, antropometri tangan, dan kormobiditas. Selain itu juga, peneliti selanjutnya disarankan untuk fokus pada populasi tertentu agar hasilnya lebih akurat dan homogen.

V.2.3. Saran Bagi Kampus UPNVJ

Bagi kampus UPNVJ diharapkan dapat melakukan kampanye gerakan hidup sehat dan pencegahan penyakit yang akan berimbas baik pada generasi di masa depan yang lebih sehat sehingga menciptakan SDM yang berkualitas. Selain itu, UPNVJ dapat mengadakan program- program perubahan gaya hidup serta pengecekan kesehatan secara berkala, seperti mengadakan senam bagi mahasiswa maupun dosen, konsumsi makanan sehat dengan gizi yang seimbang.

V.2.4. Saran Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk lebih peduli akan kesehatan dan mulai melakukan perubahan gaya hidup sehingga menciptakan SDM yang berkualitas sebagai bentuk bela negara. Perubahan gaya hidup sedini mungkin sebagai salah satu upaya bela negara agar di masa mendatang nanti menjadi lansia yang sehat sehingga tidak menjadi tanggungan orang terdekat dan negara.