

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara massa lemak, lingkaran lengan atas, lingkaran pinggang dan *handgrip strength* pada 55 mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Responden memiliki massa lemak dengan kategori sangat tinggi sebanyak 40%.
- b. Responden memiliki lingkaran lengan atas dengan kategori gizi baik sebanyak 43,6%.
- c. Responden memiliki lingkaran pinggang dengan kategori gizi baik sebanyak 74,5%.
- d. Tidak terdapat hubungan antara massa lemak dengan *handgrip strength* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran lengan atas dengan *handgrip strength* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan *handgrip strength* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran”

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Saran Bagi Responden**

Setelah dilakukannya penelitian ini, pada responden yang memiliki massa lemak sangat tinggi dengan HGS rendah sebanyak 59,09%, responden yang memiliki lingkaran lengan atas dengan kategori obesitas dan HGS rendah sebanyak 57,8%, responden yang memiliki lingkaran pinggang dengan kategori obesitas dan HGS rendah sebanyak 71,42% diharapkan untuk menurunkan BMI dan menjaga asupan nutrisi.

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

Melalui hasil penelitian, FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk memberikan imbauan dan program konkret seperti senam pagi guna memberikan kesadaran kepada mahasiswa aktif akan pentingnya menjaga berat badan proposional agar mempunyai kekuatan gengaman yang kuat dan terhindar dari berbagai risiko penyakit, dan FK UPN “Veteran” Jakarta dapat memberi wadah kepada mahasiswa aktif untuk melakukan aktivitas fisik.

### **V.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan menggunakan penelitian ini sebagai informasi dan acuan untuk mengembangkan penelitian berikutnya dengan melanjutkan penelitian secara multivariat untuk melihat pengaruh mana yang lebih besar di antara massa lemak, lingkaran lengan atas dan lingkaran pinggang pada HGS serta menambahkan faktor risiko lain yang dapat memengaruhi HGS.