

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

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

1. Pada mahasiswa FK UPNVJ tahun ajaran 2023/2024, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan massa otot dengan HRV.
2. Mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik sedang+tinggi lebih banyak dibandingkan yang memiliki aktivitas fisik rendah dan lebih mungkin memiliki HRV berisiko kardiovaskular daripada siswa yang melakukan aktivitas fisik tingkat rendah.
3. Mahasiswa lebih banyak memiliki massa otot normal+tinggi dan mayoritas memiliki HRV berisiko penyakit kardiovaskular.
4. Mahasiswa mayoritas mengalami stres sedang+berat dan seluruhnya memiliki HRV berisiko penyakit kardiovaskular.
5. Mahasiswa yang tipe ritme sirkadiannya *evening* (E) lebih banyak dari tipe *morning* (M) dan seluruhnya memiliki HRV berisiko penyakit kardiovaskular.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Subjek

Mahasiswa Fakultas Kedokteran diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dengan saran-saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa disarankan tetap melakukan rutinitas aktivitas fisik sesuai anjuran atau intensitas sedang secara teratur.
2. Mengontrol tingkat stres yang dialami, misalnya dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi dan selalu menerapkan gaya hidup sehat di tengah kesibukan akademik.
3. Mengatur porsi tidur dan menjaga pola hidup sesuai tipe ritme sirkadian masing-masing untuk membatasi kemungkinan gangguan regulasi ritme sirkadian dan pengaruhnya pada kesehatan dan penurunan HRV.

V.2.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini dan kekurangan yang ada, diharapkan pada penelitian selanjutnya mengenai topik serupa, peneliti mengumpulkan data aktivitas fisik secara lebih rinci mengenai jenis latihan fisik, intensitas, durasi, serta rutinitas. Parameter HRV lainnya dari domain waktu ataupun domain frekuensi mungkin bisa dilibatkan dalam analisis.