

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara massa otot dan kekuatan *handgrip* terhadap $VO_2 \max$ pada 98 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, telah diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara massa otot dan kekuatan *handgrip* terhadap $VO_2 \max$ pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta menggunakan *Monark Ergomedic* 828 dan BIA TANITA MC-980MA.
- b. Hasil pengukuran massa otot telah menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki massa otot dengan kategori normal sebanyak 51%.
- c. Hasil pengukuran kekuatan *handgrip* telah menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki kekuatan *handgrip* dengan kategori normal sebanyak 76,5%.
- d. Hasil pengukuran $VO_2 \max$ telah menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif FK UPN “Veteran” Jakarta memiliki $VO_2 \max$ dengan kategori sangat bagus sebanyak 59,2%.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara massa otot dan kekuatan *handgrip* terhadap $VO_2 \max$ pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Responden

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai responden dalam penelitian ini, responden diharapkan untuk dapat meningkatkan massa otot dan kekuatan *handgrip*, serta menjaga *VO₂ max*. Responden dapat melakukan variasi dalam aktivitas fisik sehari-hari agar terdiri dari latihan kardiorespiratori, latihan ketahanan, dan latihan fleksibilitas agar memperoleh kebugaran jasmani yang menyeluruh. Responden juga diharapkan dapat mengurangi waktu sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

5.2.2 Saran bagi FK UPN “Veteran” Jakarta

Berdasarkan data yang diperoleh mengenai responden dalam penelitian ini, FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan dapat menginisiasi suatu kegiatan untuk kontrol kesehatan mahasiswa. Kegiatan tersebut dapat terdiri dari kegiatan pengecekan atau *screening* (preventif), dan seminar atau *workshop* (promotif) agar mahasiswa terhindar dari komplikasi kardiovaskular. Selain itu, FK UPN “Veteran” Jakarta dapat melengkapi alat-alat olahraga yang dapat digunakan oleh mahasiswa dan mengadakan kegiatan olahraga rutin dengan mahasiswa.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan meneliti hubungan jenis aktivitas fisik tertentu terhadap massa otot dan kekuatan *handgrip*. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang telah dilakukan dengan penambahan variabel lainnya seperti diet.