

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *resting heart rate* dengan  $VO_2 \max$  pada 53 mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Hasil pengukuran *resting heart rate* (RHR) menunjukkan bahwa mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta memiliki RHR dengan rata-rata 77,19 denyut/menit
- b. Hasil pengukuran  $VO_2 \max$  menunjukkan bahwa mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta memiliki  $VO_2 \max$  dengan rata-rata 41,28 ml/kg/min.
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara *resting heart rate* dengan  $VO_2 \max$  pada mahasiswa aktif FK UPN Veteran Jakarta.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Bagi Responden**

Setelah dilakukannya penelitian ini, responden diharapkan untuk menjaga nilai *resting heart rate* dan  $VO_2 \max$  dengan menjaga kesehatan kardiorespirasi melalui aktivitas fisik rutin, memperhatikan indeks massa tubuh, dan memiliki pola hidup yang sehat agar terhindar dari penyakit degeneratif.

##### **5.2.2 Saran Bagi FK UPN Veteran Jakarta**

Berdasarkan hasil penelitian, Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta diharapkan memiliki program untuk meningkatkan kesehatan kardiorespirasi mahasiswa dengan memaksimalkan penggunaan peralatan *fitness* untuk bisa dipakai

oleh seluruh mahasiswa, serta mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya menjaga kesehatan kardiorespirasi agar bisa terhindar dari penyakit degeneratif.

### 5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan pengukuran  $VO_2 \max$  menggunakan tes maksimal dengan metode langsung untuk dapat menganalisis asupan oksigen dan ekskresi karbon dioksida yang terintegrasi dengan pengukuran denyut jantung agar hasil pengukuran  $VO_2 \max$  dapat lebih akurat. Peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian dengan menambah variabel independen komposisi tubuh lain yang bisa dinilai oleh *body composition analyzer*, dan menambah kriteria dari jenis kelamin agar bisa melihat hubungan  $VO_2 \max$  dengan jenis kelamin. Pada penelitian ini juga perlu dilakukan skrining penyakit jantung dan paru melalui pemeriksaan EKG.