

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan karakteristik vaskular mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebanyak 46,4% tergolong kategori tinggi dan 46,4% tergolong sedang.
2. Kualitas tidur sebagian besar (60,7%) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam kategori kurang baik.
3. Gambaran karakteristik vaskular mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagai berikut:
  - a. *Arterial elasticity* sebagian besar (67,9%) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam kategori sub-optimal.
  - b. *Wave type* sebagian besar (55,6%) mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam kategori level 2 yaitu awal thrombosis.
4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan *arterial elasticity*, tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *wave type*.
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan *arterial elasticity*, tetapi terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *wave type*.

6. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan *arterial elasticity*, tetapi tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan *wave type*.
7. Aktivitas fisik memiliki hubungan lebih kuat dengan *wave type* dibandingkan kualitas tidur. Subjek dengan aktivitas fisik rendah hingga sedang 4,67 kali lebih besar untuk memiliki *wave type* tidak normal dibandingkan subjek dengan aktivitas fisik tinggi, setelah dikontrol dengan kualitas tidur.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, aktivitas fisik berhubungan dengan *wave type*. Selain itu, kualitas tidur juga memiliki hubungan dengan *arterial elasticity* dan *wave type*. Aktivitas fisik dan kualitas tidur juga dapat memiliki pengaruh terhadap *wave type*. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan rutin beraktivitas fisik dan menjaga pola tidur yang berkualitas. Diharapkan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dapat merancang kebijakan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, khususnya dalam hal aktivitas fisik dan kualitas tidur. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah menyediakan fasilitas aktivitas fisik seperti sarana olahraga dan alat olahraga. Pendekatan ini akan membantu mahasiswa dalam menjaga aktivitas fisik yang berperan penting dalam menjaga kesehatan jantung dan vaskular.

Fakultas juga dapat melaksanakan program skrining untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur mahasiswa. Program skrining ini bertujuan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti

kurang aktivitas fisik atau gangguan tidur. Setelah itu, mahasiswa yang teridentifikasi dapat diberi edukasi melalui berbagai media, seperti diskusi, poster, atau video edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya aktivitas fisik yang cukup dan pola tidur yang sehat. Selain itu, fakultas dapat mempromosikan keterlibatan mahasiswa dalam unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang berfokus pada olahraga, untuk mendorong mereka menjaga rutinitas olahraga yang teratur. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga dapat memperkuat hubungan sosial dan rasa kebersamaan di kalangan mahasiswa sehingga dapat mendukung kesejahteraan mental mereka.

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan pemeriksaan lebih lanjut terhadap kadar kolesterol, trigliserida, asam lemak bebas, dan penanda pro-inflamasi pada subjek penelitian untuk mengidentifikasi dan mengeksklusi faktor-faktor seperti profil lipid dan inflamasi yang dapat memengaruhi vaskular. Analisis tersebut akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara faktor-faktor lipid dan inflamasi dengan karakteristik vaskular.