

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki IMT normal (52,2%).
2. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki lingkaran pinggang tidak berisiko (73,9%).
3. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki ABSI rendah (87%).
4. Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki $VO_2 max$ tinggi (54,2%).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan IMT dengan $VO_2 max$ pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkaran pinggang dengan $VO_2 max$ pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara ABSI dengan $VO_2 max$ pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian

Responden pada penelitian ini yang memiliki $IMT \geq 23$ dengan $VO_2 max$ rendah sebanyak 22,2% dan responden yang memiliki lingkaran pinggang berisiko dengan $VO_2 max$ rendah sebanyak 41,7%. Responden diharapkan dapat menjaga asupan makanan, mengontrol stress, meninggalkan gaya hidup sedentari dan memperbanyak aktivitas fisik agar memiliki status gizi dalam batas normal dan ketahanan kardiorespirasi yang baik sehingga mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular di kemudian hari.

V.2.2 Saran Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk menjaga pola makan dengan gizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, dan olahraga teratur selama minimal 150 menit per minggu, sehingga dapat mencegah berat badan berlebih sekaligus dapat meningkatkan ketahanan kardiorespirasi agar tercegah dari berbagai penyakit kronis.

V.2.3 Saran Bagi Instansi Terkait

Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswanya dalam menjaga status gizi dalam batas normal dan meningkatkan ketahanan kardiorespirasi. Salah satunya dengan mengajak mahasiswa untuk aktif bergerak melalui pengadaan ekstrakurikuler atau rutin mengadakan senam, jalan sehat, dan kegiatan lainnya yang serupa. Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta juga diharapkan dapat menyediakan asupan makanan yang bergizi untuk mahasiswanya, misalnya melalui pengadaan kantin dengan menu yang rendah kalori, bergizi, bersih, dan sehat.

V.2.4 Saran Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diperlukan untuk meneliti faktor-faktor yang kemungkinan berkaitan dengan $VO_2 max$ yang belum tercakup pada penelitian ini, seperti pola makan, penyakit kormobid, dan aspek sosial serta psikologis. Selain itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai rumus ABSI supaya dapat disesuaikan dengan populasi di Indonesia.