

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 228 Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dilakukan pada bulan September hingga Oktober 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Prevalensi *Sarcopenic Obesity (SO)* ditemukan pada hampir seperempat (24.1%) partisipan, menunjukkan bahwa kondisi ini cukup umum di kalangan mahasiswa fisioterapi.
- b. Berdasarkan kategori usia, kelompok 17 – 19 tahun menunjukkan prevalensi SO yang lebih tinggi sebanyak 45 partisipan (22.3%) dibandingkan kelompok usia 20 – 23 tahun.
- c. Prevalensi SO lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki sebanyak 53 partisipan (28.3%).
- d. Sebagian besar partisipan dengan SO memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal (33%), mengindikasikan bahwa SO dapat terjadi bahkan pada individu yang tidak tergolong obesitas secara klinis.
- e. SO juga ditemukan pada partisipan dengan tingkat lemak visceral normal (30.3%), menunjukkan bahwa komposisi tubuh yang kurang optimal tidak selalu dikaitkan dengan lemak visceral yang tinggi.

V.2 Saran

V.2.1 Saran untuk Masyarakat

- a. Masyarakat diharapkan untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memantau komposisi tubuh, termasuk massa otot dan kadar lemak, melalui pemeriksaan kesehatan secara rutin.
- b. Edukasi dan sosialisasi terkait *Sarcopenic Obesity (SO)* perlu diperluas untuk membantu masyarakat memahami risiko dan langkah pencegahannya sejak dini.

V.2.2 Saran untuk Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta

- a. Fakultas diharapkan menyelenggarakan program edukasi dan promosi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terkait *Sarcopenic Obesity (SO)*.
- b. Penyediaan fasilitas olahraga dan program kesehatan tambahan seperti pemeriksaan komposisi tubuh berkala dapat menjadi upaya preventif yang efektif.

V.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor gaya hidup lain, seperti tingkat stres dan kualitas tidur, yang mungkin memengaruhi prevalensi SO pada mahasiswa.
- b. Analisis longitudinal dapat memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai perkembangan SO dari waktu ke waktu pada kelompok usia muda.