

## **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.