

BAB 5

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik, massa otot, dan massa lemak terhadap usia metabolik pada 53 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tahun 2025, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas mahasiswi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang.
- b. Sebagian besar responden memiliki massa lemak tinggi dan massa otot rendah hingga normal, menunjukkan komposisi tubuh yang kurang ideal pada kelompok usia dewasa muda.
- c. Mayoritas responden memiliki usia metabolik lebih tua dibandingkan usia kronologisnya, menandakan adanya penurunan fungsi metabolik yang tidak sesuai dengan usianya.
- d. Aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan usia metabolik. Namun, komponen komposisi tubuh yaitu massa lemak memiliki hubungan signifikan dengan usia metabolik, sedangkan massa otot tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap usia metabolik. Dengan demikian, massa lemak menjadi faktor yang memengaruhi terhadap peningkatan usia metabolik pada penelitian ini.

5.2. Saran

5.2.1. Saran bagi Responden

Berdasarkan temuan penelitian ini, responden diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dan mengurangi waktu sedentari. Selain itu, perbaikan komposisi tubuh dapat dilakukan melalui latihan ketahanan untuk meningkatkan massa otot serta pengaturan pola makan yang tidak hanya berfokus pada penurunan massa lemak, tetapi juga memastikan kecukupan asupan protein untuk mendukung pembentukan dan pemeliharaan massa otot. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu menjaga usia metabolik agar lebih sesuai dengan usia kronologis.

5.2.2. Saran bagi FK UPN “Veteran” Jakarta

Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta, disarankan untuk mengembangkan program pemeriksaan kesehatan berkala serta kegiatan edukatif seperti seminar atau *workshop* mengenai pola hidup aktif dan manajemen tubuh sehat. Penyediaan fasilitas olahraga dan dukungan kegiatan fisik terstruktur juga dapat membantu mahasiswa mencapai kondisi metabolik yang lebih optimal.

5.2.3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data dalam penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan meneliti hubungan jenis aktivitas fisik tertentu terhadap usia metabolik. Seperti mengeksplorasi jenis aktivitas fisik tertentu yang mungkin lebih berpengaruh terhadap usia metabolik serta menambahkan variabel lain seperti kualitas diet.