

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang didapatkan 40 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden memiliki massa bebas lemak normal.
- b. Sebagian besar responden memiliki massa lemak dalam kategori normal.
- c. Proporsi terbesar responden memiliki denyut jantung saat istirahat dengan kategori normal.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara massa bebas lemak dengan denyut jantung istirahat.
- e. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara massa lemak dengan denyut jantung istirahat.

V.2 Saran

- a. Bagi responden, sebagian besar responden memiliki massa lemak dalam kategori normal, yang mencerminkan kondisi komposisi tubuh serta fungsi kardiovaskular yang cukup baik. Kondisi ini perlu dipertahankan melalui penerapan gaya hidup sehat, seperti menjaga keseimbangan asupan gizi dan rutin melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, bagi responden dengan kategori *overfat*, dianjurkan untuk mengurangi konsumsi lemak jenuh dan gula sederhana, meningkatkan aktivitas fisik, serta memperbaiki pola

- istirahat. Upaya tersebut bertujuan untuk mencegah peningkatan denyut jantung saat istirahat dan menurunkan risiko gangguan metabolik di kemudian hari.
- b. Bagi institusi Fakultas Kedokteran, meski mayoritas mahasiswa berada pada komposisi tubuh yang normal, fakultas tetap perlu menyediakan dukungan berkelanjutan seperti skrining kesehatan rutin dan akses olahraga yang mudah. Bagi mahasiswa yang berada kategori *overfat*, pemberian arahan aktivitas fisik yang lebih terstruktur dapat membantu mencapai kondisi yang lebih sehat.
 - c. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan penelitian dengan berkonsentrasi pada subjek dengan massa lemak tinggi agar dapat memperjelas kontribusi massa lemak terhadap variasi denyut jantung.