

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi kafein dengan elastisitas vaskular pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2025, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Elastisitas arteri mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta menunjukkan sebanyak 51,25% tergolong suboptimal, 45% normal dan 3,75% optimal.
2. Aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta menunjukkan sebanyak 57,5% tergolong kategori sedang, 25% tergolong kategori tinggi, dan 17,5% tergolong kategori rendah.
3. Konsumsi kafein mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta menunjukkan sebanyak 61,25% tergolong kategori sedang, 30% tergolong kategori rendah, dan 8,75% tergolong kategori tinggi.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan elastisitas arteri.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi kafein dengan elastisitas arteri.

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, konsumsi kafein terbukti memiliki hubungan dengan elastisitas vaskular, sedangkan aktivitas fisik tidak

menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap elastisitas vaskular. Mengingat data penelitian yang mendapatkan 51,25% mahasiswa memiliki elastisitas vaskular suboptimal, mahasiswa dianjurkan untuk menerapkan gaya hidup sehat, khususnya dengan menjaga pola makan melalui pembatasan konsumsi kafein harian dalam batas aman, yaitu tidak melebihi 300 mg per hari, serta dianjurkan untuk dikonsumsi secara rutin dalam jangka panjang. Mahasiswa juga disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai rekomendasi WHO, berupa aktivitas aerobik intensitas sedang atau berat sesuai anjuran, serta latihan kekuatan otot utama minimal dua kali seminggu guna menjaga kesehatan kardiovaskular.

Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta diharapkan dapat menyusun kebijakan yang mendukung pembiasaan gaya hidup sehat di lingkungan mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah menyediakan fasilitas pendukung aktivitas fisik, seperti area olahraga maupun alat olahraga sederhana, untuk mendorong mahasiswa tetap aktif demi menjaga kesehatan sistem kardiovaskular.

Selain itu, fakultas dapat melaksanakan program skrining berkala yang menilai tingkat aktivitas fisik dan konsumsi kafein mahasiswa. Program ini penting untuk mengidentifikasi mahasiswa dengan pola hidup kurang sehat, seperti kurang bergerak, mengonsumsi kafein berlebihan, atau menunjukkan risiko gangguan vaskular, sehingga dapat diberikan edukasi maupun intervensi yang tepat sejak dini.