

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan massa lemak terhadap massa tulang pada 60 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, telah diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan massa tulang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara massa lemak dengan massa tulang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Hasil pengukuran aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta melakukan aktivitas ringan sampai sedang sebanyak 56%.
- d. Hasil pengukuran massa lemak menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta memiliki massa lemak yang normal sebanyak 68.3%
- e. Hasil pengukuran massa tulang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta memiliki massa tulang rendah sebanyak 78.7%

5.2 Saran

5.2.1 Saran bagi Responden

Berdasarkan data mengenai responden dalam penelitian ini, responden diharapkan untuk lebih peduli terhadap kesehatan tulang, serta meyakini bahwa kesehatan tulang perlu dijaga sedari usia dini. Responden juga diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan oleh WHO untuk memperkuat kesehatan tulang serta mengurangi massa lemak yang berlebih.

5.2.2 Saran bagi FK UPN “Veteran” Jakarta

Berdasarkan data yang telah diperoleh mengenai responden dalam penelitian ini, FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan dapat mengadakan suatu kegiatan untuk kontrol kesehatan mahasiswa. Kegiatan dapat berupa screening (preventif), seminar (promotif) agar mahasiswa lebih melek akan kesehatan tulang. FK UPN “Veteran” Jakarta juga dapat menyediakan alat-alat untuk aktivitas fisik di sekitar kampus yang dapat digunakan oleh mahasiswa apabila ada waktu luang dan mengadakan kegiatan olahraga rutin dengan mahasiswa.

5.2.3 Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan data yang telah dianalisis dalam penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti hubungan massa lemak dengan massa tulang dengan menambahkan variabel yang belum diteliti seperti pola makan serta genetik. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk meneliti jenis aktivitas fisik tertentu yang dapat mempengaruhi massa tulang.