

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kekuatan otot dengan elastisitas arteri pada 53 mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. *Handgrip strength* pada responden mahasiswa laki-laki FK UPNVJ didapatkan sebesar  $41,06 \pm 6,50$  kg.
2. *Arterial elasticity* pada responden mahasiswa laki-laki aktif FK UPNVJ mayoritas memiliki indeks AE suboptimal sebanyak 69,8%.
3. *Peripheral elasticity* pada responden mahasiswa laki-laki aktif FK UPNVJ mayoritas memiliki indeks PE normal sebanyak 64,2%.
4. Tidak terdapat korelasi antara *handgrip strength* dengan *arterial elasticity* ( $r_s = 0,093$ ,  $p = 0,507$ ).
5. Tidak terdapat korelasi antara *handgrip strength* dengan *peripheral elasticity* ( $r_s = 0,168$ ,  $p = 0,228$ ).

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Saran Bagi Responden

Responden disarankan untuk menjaga pola hidup aktif dengan melakukan aktivitas fisik rutin berintensitas sedang, menjaga pola makan seimbang, serta melakukan pemeriksaan kesehatan berkala. Selain itu, dianjurkan untuk melakukan olahraga rutin dengan latihan aerobik serta latihan beban karena bermanfaat bagi kesehatan otot dan metabolik secara umum. Intervensi tersebut dapat memperbaiki

elastisitas arteri dan mencegah penurunan elastisitas arteri lebih lanjut, mengingat elastisitas arteri responden mayoritas berada pada kategori suboptimal.

### **5.2.2 Saran Bagi FK UPN “Veteran” Jakarta**

FK UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk memiliki program skrining kesehatan yang mencakup pemantauan kekuatan otot, tekanan darah, dan elastisitas arteri, serta program edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan kardiovaskular, mengingat mayoritas responden memiliki nilai elastisitas arteri yang berada pada kategori suboptimal.

### **5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penggunaan instrumen pengukuran elastisitas arteri seperti *pulse wave velocity* dianjurkan untuk memperoleh gambaran elastisitas arteri yang lebih sensitif. Selain itu, peneliti dapat mengontrol variabel lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan pola makan yang berpotensi memengaruhi elastisitas arteri pada usia muda. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengukur biomarker seperti *nitric oxide* dan CRP, untuk meningkatkan pemahaman mekanisme pada subjek dalam rentang usia yang lebih luas yaitu 18–40 tahun.