

## BAB V

### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil, yakni sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik pada mahasiswa perempuan FK UPNVJ secara mayoritas mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 28 orang (34,2%), sedangkan aktivitas fisik sedang sebanyak 43 orang (52,4%).
2. Status hidrasi mahasiswa perempuan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori hidrasi baik sebanyak 41 orang (50,0%), dan hidrasi cukup sebanyak 33 orang (40,2%).
3. Kejadian POTS menunjukkan bahwa sebanyak 23 mahasiswa perempuan (28,0%) mengalami POTS, sedangkan 59 mahasiswa perempuan (72,0%) tidak mengalami POTS.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian POTS pada mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta pada tahun 2025 dengan uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi  $< 0,05$  yaitu 0,000.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status hidrasi dengan kejadian POTS pada mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta pada tahun 2025 dengan uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi  $> 0,05$  yaitu 0,227.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan, antara lain:

1. Bagi mahasiswa perempuan, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, baik melalui olahraga ringan maupun aktivitas fisik harian lainnya, sebagai salah satu upaya untuk menurunkan risiko terjadinya POTS. Selain itu, menjaga pola hidup sehat seperti istirahat yang cukup, mengurangi gaya hidup sedentari, serta memperhatikan pola minum yang memadai juga dianjurkan untuk mendukung kesehatan sistem kardiovaskular dan otonom.
2. Bagi institusi pendidikan, menjadi sumber informasi bagi fakultas untuk menyusun program promosi kesehatan yang mendorong peningkatan aktivitas fisik mahasiswa, seperti penyediaan fasilitas olahraga, edukasi terkait POTS, serta kegiatan kampanye kesehatan. Institusi juga dapat mempertimbangkan membuat program pendampingan atau *monitoring* kesehatan mahasiswa, terutama bagi yang memiliki keluhan terkait gejala ortostatik.
3. Bagi peneliti diharapkan mempertimbangkan penggunaan metode pemeriksaan POTS yang lebih komprehensif, seperti *Head-Up Tilt Table Test* (HUTT), serta menambahkan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap POTS, misalnya tingkat stres, kualitas tidur, atau konsumsi kafein. Penelitian dengan sampel yang lebih besar, desain yang berbeda, atau pengukuran hidrasi yang lebih objektif juga dianjurkan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.