

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 176 sampel mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa perempuan dengan rerata usia 18,94 tahun, mayoritas berasal dari Program Studi S1 Fisioterapi dan angkatan 2024. Sebagian besar responden menjalani kegiatan praktikum selama 3–5 jam per hari, serta melakukan latihan fisik 1–2 kali per minggu dengan durasi kurang dari 30 menit. Jenis latihan yang paling banyak dilakukan adalah latihan aerobik dengan fokus latihan pada seluruh tubuh. Mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh kategori normal dan dominasi tangan kanan.
- b. Rerata *arm lean mass* pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan pada kategori normal, sedangkan pada mahasiswa perempuan masih ditemukan proporsi kategori *under* yang relatif cukup besar. Sebaliknya, rerata *arm fat mass* pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, dengan proporsi kategori *over* yang lebih menonjol pada kelompok perempuan.
- c. Kekuatan genggam tangan lebih tinggi pada mahasiswa laki-laki dibandingkan mahasiswa perempuan, serta lebih tinggi pada tangan dominan dibandingkan tangan non-dominan. Secara umum, mayoritas mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta berada pada kategori kekuatan genggam normal.
- d. Mayoritas mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta memiliki potensi gangguan fungsional ekstremitas atas yang rendah.
- e. Terdapat hubungan yang signifikan antara komposisi segmental lengan (*arm lean mass* dan *arm fat mass*) dengan potensi gangguan fungsional ekstremitas atas pada mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

- f. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kekuatan genggam tangan dengan potensi gangguan fungsional ekstremitas atas pada mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

a. Bagi Mahasiswa/Responden

Mahasiswa Fisioterapi disarankan untuk melakukan latihan fisik secara teratur dengan frekuensi dan durasi yang sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik, khususnya latihan penguatan otot ekstremitas atas untuk meningkatkan kekuatan genggam tangan, serta menjaga keseimbangan komposisi segmental lengan (*lean mass* dan *fat mass*), sehingga dapat menurunkan potensi gangguan fungsional ekstremitas atas selama proses pembelajaran akademik dan praktikum.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan, khususnya Program Studi Fisioterapi, diharapkan dapat mengembangkan penelitian untuk menghasilkan standar baku *arm lean mass* dan *arm fat mass* pada populasi mahasiswa Indonesia. Selain itu, institusi juga disarankan untuk melakukan skrining berkala terhadap kekuatan genggam tangan dan fungsi ekstremitas atas sebagai upaya deteksi dini gangguan muskuloskeletal pada mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas karakteristik subjek agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas, serta menambahkan variabel lain seperti asupan nutrisi, gaya hidup, dan aktivitas fisik yang berpotensi mempengaruhi variabel yang diteliti. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan pengambilan data pada rentang waktu yang sama untuk meminimalkan bias pengukuran.