

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 78 mahasiswa aktif organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPNVJ periode 2025 berada di kelompok usia dewasa muda, yakni 20-24 tahun. Mahasiswa didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Dari status IMT ditemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa memiliki IMT normal. Ditinjau dari hobi, sebagian besar mahasiswa mempunyai hobi pasif.
2. Mayoritas mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPNVJ periode 2025 termasuk ke dalam aktivitas fisik kategori sedang. Pada kelompok usia 20-24 tahun memiliki proporsi aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding kelompok usia dibawahnya. Jenis kelamin laki-laki mendominasi aktivitas fisik sedang, sementara perempuan mendominasi di kategori ringan. Pada kelompok IMT di atas normal, kategori aktivitas fisiknya cenderung lebih tinggi dibanding kelompok IMT lainnya.
3. Mayoritas mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPNVJ periode 2025 termasuk ke dalam *sedentary behavior* kategori tinggi. *Sedentary behavior* tinggi mendominasi di seluruh kelompok usia, terutama pada kelompok usia 18 - <20 tahun. Jenis kelamin perempuan menunjukkan *sedentary behavior* yang lebih tinggi dibanding laki-laki. Seluruh kelompok IMT mendominasi kategori tinggi, terutama IMT *underweight*. Mahasiswa dengan hobi pasif menunjukkan distribusi *sedentary behavior* tinggi yang lebih besar.

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 78 mahasiswa aktif organisasi Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan (BEM FIKES) UPN “Veteran” Jakarta Periode 2025, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan komposisi yang lebih seimbang, baik dari segi jenis kelamin maupun distribusi usia supaya hasil penelitian yang lebih representatif dan dapat digeneralisasikan dengan baik.
2. Penelitian selanjutnya perlu mengeksplor lebih dalam pada sampel mahasiswa organisasi, mengingat subjek tersebut memiliki beban ganda dalam menuntut akademik dan tanggung jawab non-akademik yang dapat mempengaruhi nilai aktivitas fisik dan *sedentary behavior*.
3. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti faktor lain yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik dan *sedentary behavior*, seperti pola makan, tingkat stres atau kecemasan, dan durasi penggunaan gawai untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan aktivitas fisik dan *sedentary behavior*.
4. Disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran yang lebih objektif seperti akselerometer untuk meminimalisasi bias pada pengukuran yang berbasis *self-report*.
5. Mahasiswa disarankan untuk lebih sadar akan pentingnya membatasi waktu duduk atau berbaring yang terlalu lama dengan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, baik melalui olahraga maupun aktivitas sehari-hari.
6. Institusi diharapkan merancang kebijakan atau program promotif dan preventif yang fokus pada peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan *sedentary behavior* pada mahasiswa, mengingat mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya di kampus.