

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan *Trunk Lean Mass*, *Trunk Fat Mass* dan *Core Endurance* pada Mahasiswa Fisioterapi UPN “Veteran” Jakarta, maka kesimpulan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini melibatkan 179 mahasiswa fisioterapi dengan rerata usia 18.89 tahun dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Durasi praktikum rata-rata 261,22 menit per hari. Sebagian besar responden melakukan latihan fisik 1–2 kali per minggu dengan durasi < 30 menit per hari, terutama latihan aerobi yang melibatkan seluruh tubuh. Dari aspek psikososial, mayoritas responden merasakan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, termotivasi untuk menjaga kesehatan, serta mendapat dukungan sosial. Faktor ekonomi dan lingkungan juga dinilai berpengaruh terhadap kebiasaan aktivitas fisik responden.
- b. Gambaran *Trunk Lean Mass* menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori normal. Sebaliknya, *Trunk Fat Mass* didominasi oleh kategori *over*.
- c. Gambaran *Core Endurance* menunjukkan variasi sebaran kategori *front plank test*, dimana mayoritas berada pada kategori rata-rata.
- d. Gambaran tingkat aktivitas fisik menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori aktivitas fisik sedang.
- e. Hasil analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *Trunk Lean Mass* dan *Trunk Fat Mass* menunjukkan bahwa TLM berhubungan positif dengan aktivitas fisik ($p < 0.001$, $r = 0.365$), sedangkan TFM berhubungan negatif dengan aktivitas fisik ($p = 0.003$, $r = -0.224$).

- f. Hasil analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan *core endurance* menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan aktivitas fisik ($p < 0.001$, $r = 0.357$)
- g. Hasil analisis hubungan *Trunk Lean Mass* dan *Trunk Fat Mass* terhadap *core endurance* menunjukkan bahwa TLM berhubungan positif ($p < 0.001$, $r = 0.269$), sedangkan TFM berhubungan negatif ($p = 0.003$, $r = -0.382$).

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis ingin mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi Mahasiswa Fisioterapi

Bagi mahasiswa fisioterapi, disarankan untuk secara rutin memantau dan menjaga tingkat aktivitas fisik, *Trunk Lean Mass*, *Trunk Fat Mass*, serta kemampuan *core endurance* agar tetap dalam kondisi optimal. Pemantauan ini penting karena kondisi fisik yang baik dapat mendukung kemampuan dalam melaksanakan praktik klinis maupun saat menangani pasien, termasuk dalam melakukan aktivitas fisik yang menuntut stabilitas dan daya tahan tubuh.

b. Bagi Institusi

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendorong dan mengembangkan penelitian berkelanjutan sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam menghasilkan nilai *cut off* atau standar baku pengukuran *Trunk Lean Mass*, *Trunk Fat Mass*, dan *core endurance* yang sesuai dengan karakteristik populasi Indonesia

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan pengukuran pada waktu ketika responden berada dalam kondisi fit atau tidak kelelahan, sehingga performa pada tes, terutama *core endurance*, dapat mencerminkan kemampuan sebenarnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi TLM, TFM, dan *core endurance*, seperti nutrisi, diet, atau pola aktivitas fisik sehari-hari. Jumlah responden juga sebaiknya diperluas

agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti juga perlu memperhatikan keakuratan pengisian kuesioner, mengingat adanya potensi bias akibat responden terburu-buru atau mengikuti jawaban mayoritas, sehingga instruksi yang jelas dan pengawasan saat pengisian dapat meminimalkan bias tersebut.