

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, dari 99 responden terdapat sebanyak 48 responden (48,5%) yang memiliki arkus kaki normal, 32 responden (32,3%) yang memiliki arkus kaki *flat feet* derajat 1, 12 responden (12,1%) yang memiliki arkus kaki *flat feet* derajat 2, dan 7 responden (7,1%) yang memiliki arkus kaki *flat feet* derajat 3.
- b. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, dari 99 responden terdapat sebanyak 41 responden (41,4%) yang tidak mengalami obesitas, 38 responden (38,4%) yang mengalami obesitas derajat 1 dan 20 responden (20,2%) yang mengalami obesitas derajat 2.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh yang tinggi (obesitas) dengan kejadian *flat feet* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta tahun ajaran 2019/2020 dengan nilai p sebesar 0,001.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta**

Mahasiswa dan mahasiswi yang sudah terdeteksi mengalami *flat feet* disarankan untuk menghindari aktivitas yang dapat berisiko membuat keluhan seperti nyeri tumit, punggung, pinggul dan lutut menjadi muncul atau bertambah berat. Mahasiswa bisa melakukan pola hidup sehat dengan memilih olahraga atau aktivitas yang memberikan tekanan lebih kecil pada kaki seperti berjalan perlahan, bersepeda, atau berenang untuk menguatkan otot-otot kaki. Mahasiswa juga dapat menggunakan sepatu khusus yang disisipkan alat *orthotic* untuk mendukung fungsi kaki ketika beraktivitas. Bagi yang memiliki indeks massa tubuh yang tinggi disarankan untuk mengontrol dan menurunkan berat badan agar mengurangi beban tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya *flat feet* dan efek yang ditimbulkan. Mahasiswa juga disarankan untuk berolahraga minimal 3 hari dalam seminggu dan

Shifa Azzahra, 2020

HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH YANG TINGGI (OBESITAS) DENGAN KEJADIAN FLAT FEET PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UPN VETERAN JAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

dalam sehari minimal berolahraga selama 30 menit.

### **V.2.2 Bagi Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta**

Fakultas kedokteran UPN “Veteran” Jakarta diharapkan memfasilitasi mahasiswa dengan sarana dan prasarana seperti tempat *fitness* atau ruangan khusus untuk berolahraga sehingga mahasiswa bisa berkesempatan untuk berolahraga saat berada di kampus. Peneliti juga menyarankan agar seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran diberikan jadwal wajib untuk berolahraga pada hari tertentu sehingga mahasiswa harus mengikuti kegiatan olahraga tersebut.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti pada populasi yang berbeda sehingga dapat mengetahui persebaran dan angka kejadian variabel di berbagai populasi.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti secara multivariat dengan menambahkan faktor-faktor risiko lain seperti *hyperlaxity* dan aktivitas fisik sebagai variabel dependen terhadap kejadian *flat feet*.