

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kadar hemoglobin dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas lebih dari separuhnya berada pada tingkat kebugaran sangat kurang
2. Rata-rata kadar hemoglobin yang dimiliki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas masih berada dalam keadaan normal yaitu > 13 g/dL
3. Didapatkan rata-rata kadar hemoglobin tertinggi pada tingkat kebugaran jasmani baik namun ketika dilakukan analisis statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna antara tingkat kebugaran jasmani dengan kadar hemoglobin.

7.2 Saran

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diharapkan agar dapat menjaga kebugaran jasmaninya dengan cara berolahraga secara teratur sesuai kaidah yang ditentukan yaitu 3 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 30 menit, hal ini bisa dilakukan dengan mengikuti klub olahraga di kampus maupun melakukan olahraga sesuai minat dan bakat di luar kegiatan kampus.
2. Diharapkan pihak yang berwenang mengatur kebijakan dapat membuat program khusus untuk mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas agar dapat berolahraga rutin 1-2 kali setiap minggunya untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki.
3. Diperlukan penelitian lain dengan menggunakan subjek penelitian yang berjenis kelamin perempuan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dan hubungannya dengan kadar hemoglobin.

4. Diperlukan penelitian lain mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seperti keturunan, makanan dan kebiasaan merokok serta menentukan faktor yang paling berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.
5. Perlu dilakukan pengambilan data mengenai status gizi responden dan faktor lingkungan tempat tinggal responden untuk melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin.
6. Perlu dilakukan penelitian menggunakan desain *kohort prospektif* dengan memberikan program pendidikan olahraga kepada mahasiswa dalam kurun waktu tertentu untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan kadar hemoglobin.

