

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Rerata hasil pengukuran skor aktivitas fisik pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga adalah $1119,50 \pm 936,9$ MET-menit/minggu yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik sedang.
2. Rerata hasil pengukuran jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga adalah $376,16 \pm 55,08$ meter yang termasuk kategori sangat buruk dalam referensi jarak *6-minutes walking test* pada populasi Indonesia (ras mongoloid).
3. Terdapat korelasi positif kuat antara skor aktivitas fisik dengan jarak *6-minute walking test* pada mahasiswa yang tidak aktif berolahraga.

7.2 Saran

1. Mahasiswa yang tidak aktif berolahraga diharapkan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari agar dapat menjaga kebugaran kardiorespirasi untuk memperoleh kapasitas fungsional yang baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kapasitas fungsional.