

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Rata-rata Indeks massa tubuh (IMT) mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sudah berada dalam kategori Obesitas I yakni 25,03.
2. Tingkat daya tahan kardiovaskuler yang dimiliki mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas hampir separuhnya berada pada tingkat kebugaran sangat kurang
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara Daya tahan kardiovaskuler dengan Indeks massa tubuh (IMT)

7.2 Saran

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas diharapkan agar dapat menjaga kebugaran jasmaninya dengan cara berolahraga rutin sesuai anjuran yakni 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 daya tahan kardiovaskuler.
4. Diperlukan penelitian lebih lanjut menggunakan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler seperti aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan faktor lainnya