

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai hubungan kadar hemoglobin dengan volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) pada kadet mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program Studi Sarjana Kedokteran dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan Tabel 4.1 dan Tabel 4.2 Hasil pengukuran kadar hemoglobin secara rata-rata (*mean*) pada kedua jenis kelamin masih berada di nilai dibawah normal dimana laki-laki 12.9 g/dl dibawah nilai normal sedangkan perempuan berada di nilai 11.36 juga masih berada dibawah nilai normal.
2. Berdasarkan Tabel 4.3 dan Tabel 4.4 Hasil pengukuran volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) secara rata-rata (*mean*) pada kedua jenis kelamin masih berada di nilai kurang dengan nilai 38.8 yang masih masuk kategori rendah pada laki-laki, hal yang sama pada jenis kelamin perempuan dimana nilai rata rata (*mean*)  $VO_2$  Max berada pada angka 28.7 yang berada dibawah nilai cukup.
3. Analisis data dilakukan dengan analisis korelasi Pearson memperoleh hasil nilai korelasi dengan tingkat sebesar 0,523 dan *P-Value* sebesar 0,000 ( $< 0.05$ ). Kesimpulan hasil tersebut yaitu  $H_0$  ditolak, sementara  $H_a$  diterima. Penulis menyimpulkan bahwa didapatkan hubungan yang signifikan positif antara kadar hemoglobin terhadap volume oksigen maksimum pada populasi kadet mahasiswa Universitas Pertahanan Republik Indonesia Program Studi Sarjana Kedokteran.

4. Dalam penelitian ini menemukan bahwa pengaruh kadar hemoglobin mencapai angka 27.35%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa variabel lain sebesar 63.65% yang dapat mempengaruhi peningkatan  $VO_2$  Max seseorang.

Oleh sebab itu, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan guna menguji lebih jauh terkait variabel-variabel independen lain yang diduga memiliki potensi untuk memengaruhi peningkatan  $VO_2$  Max seseorang.

## **5.2 SARAN**

1. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan mempertimbangkan variabel bebas lainnya, sehingga informasi lebih detail mengenai volume oksigen maksimum ( $VO_2$  Max) dapat diperoleh.
2. Bagi Institusi, perlu dilakukan program mengenai nutrisi serta latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiorespirasi serta kadar hemoglobin kadet mahasiswa.
3. Kedepannya perlu dilakukan pengecekan lebih komprehensif untuk mengkonfirmasi data yang telah ditemukan oleh peneliti.