

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

- a. Sebagian besar peserta penelitian adalah perempuan 51,4%, dan laki-laki sebanyak 48,6%. Distribusi ini mencerminkan variasi jenis kelamin dalam subjek.
- b. Mayoritas responden berusia 18 tahun 54,2%, diikuti oleh responden berusia 19 tahun 23,6% dan 17 tahun 22,2%.
- c. Responden cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik berat, dengan persentase secara keseluruhan sebesar 87,5%. Hal ini menunjukkan kecenderungan mahasiswa kedokteran di UNHAN RI untuk menjalani aktivitas fisik yang intensif.
- d. Mayoritas responden menunjukkan tingkat kebugaran fisik cukup 73,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar kadet memiliki kebugaran fisik yang memadai.

5.2. Saran

- a. Peneliti menyarankan untuk kadet mahasiswa prodi sarjana kedokteran dapat menyusun program aktivitas fisik yang sesuai untuk mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, dengan mempertimbangkan tingkat kebugaran fisik yang telah diidentifikasi. Program ini dapat mencakup latihan-latihan kardiorespiratori dan kebugaran yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.
- b. Selain tes lari 12 menit, peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mempertimbangkan penggunaan metode penilaian kebugaran fisik lainnya untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Ini dapat mencakup tes kekuatan, fleksibilitas, dan tes kebugaran khusus lainnya.

- c. Peneliti juga menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk merancang penelitian lanjutan yang melibatkan variabel-variabel tambahan, seperti nutrisi dan gaya hidup, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran fisik mahasiswa kedokteran.