

## BAB 5

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 5.1 KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Universitas Pertahanan Republik Indonesia ini, disimpulkan bahwa perbedaan jenis kelamin antara pria dan Wanita menunjukkan perbedaan yang bermakna. Hasil menunjukkan bahwa Wanita memiliki nilai *muscle fatigue index* yang lebih rendah dibandingkan dengan pria, hal ini membuktikan bahwa kelelahan otot pada wanita lebih rendah dibandingkan dengan pria.

Sedangkan pada usia, kelompok usia 19-20 tahun memiliki nilai *muscle fatigue index* yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok usia 21-22 tahun. Hal ini membuktikan bahwa kelompok usia yang lebih tua lebih mudah mengalami kelelahan otot dibandingkan kelompok usia yang lebih muda.

#### 5.2 SARAN

##### 5.2.1 Saran Teoritis

1. Pemahaman lebih lanjut mengenai faktor faktor yang dipengaruhi oleh jenis kelamin dapat membantu dalam mencari penyebab perbedaan kelelahan otot antara pria dan wanita.
2. Penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan otot serta hal-hal yang mempengaruhinya, agar dapat

##### 5.2.2 Saran Praktis

1. Universitas dapat menyusun program pelatihan yang lebih sesuai dengan mempertimbangkan perbedaan jenis kelamin terhadap kelelahan otot.

2. Kadet mahasiswa dengan usia yang lebih tua, dapat lebih rutin melakukan kegiatan olahraga untuk mengurangi pengaruh usia terhadap kelelahan otot.