

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jantung paru pada kadet mahasiswa kedokteran. Uji korelasi Spearman menghasilkan nilai $\rho = 0,585$ dengan $p < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin baik kebugaran jantung paru yang diukur melalui VO2MAX. Kadet yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat cenderung menunjukkan tingkat kebugaran jantung paru yang lebih optimal. Kesimpulan utama dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mayoritas kadet mahasiswa telah memenuhi kriteria aktivitas fisik harian dengan tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang hingga berat berdasarkan hasil *Bouchard Activity Diary*. Sebanyak 81,9% subjek memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, dan 18,1% memiliki tingkat aktivitas fisik berat. Tidak ada subjek yang tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan.
- b. Hasil tes lari 12 menit menunjukkan bahwa rata-rata jarak tempuh kadet adalah 2376,6 meter, dengan jarak rata-rata untuk laki-laki sebesar 2718 meter dan perempuan sebesar 2087,7 meter. Nilai ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, yang mencerminkan perbedaan fisiologis.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jantung paru (VO2MAX). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $\rho = 0,585$ dengan $p < 0,05$, mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik kadet, semakin baik nilai VO2MAX yang dicapai.

Kesimpulan ini menjawab rumusan masalah dan mendukung tujuan penelitian, yaitu untuk memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jantung paru pada populasi kadet mahasiswa kedokteran.

Penelitian ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai komponen utama dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, terutama pada populasi usia muda dengan tuntutan fisik tinggi.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian di masa mendatang disarankan untuk menggunakan alat pemantau aktivitas fisik yang lebih objektif, seperti akselerometer, guna meningkatkan akurasi pengukuran intensitas dan durasi aktivitas fisik dibandingkan metode berbasis kuesioner. Selain itu, pengukuran kebugaran jantung paru dapat dilakukan dengan metode langsung menggunakan gas analyzer untuk memperoleh nilai VO₂MAX yang lebih presisi. Populasi sampel juga dapat diperluas dengan melibatkan individu dari berbagai latar belakang, termasuk mahasiswa non-militer atau kelompok usia yang lebih beragam, untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Faktor-faktor lain seperti pola makan, kualitas tidur, dan tingkat stres juga perlu diteliti lebih lanjut karena berpotensi memengaruhi kebugaran jantung paru. Selain itu, penelitian intervensi mengenai efektivitas berbagai program latihan fisik terhadap peningkatan VO₂MAX dapat memberikan wawasan lebih lanjut terkait strategi optimal dalam meningkatkan kebugaran jantung paru, termasuk dalam konteks seleksi masuk TNI.

5.2.2 Saran Implementatif

Institusi pendidikan yang berbasis militer disarankan untuk mengembangkan program pelatihan fisik yang terstruktur dan terjadwal secara rutin, mencakup latihan aerobik seperti lari, berenang, atau bersepeda untuk mendukung peningkatan VO₂MAX dan kebugaran jantung paru kadet mahasiswa. Edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik juga dapat diberikan melalui seminar, pelatihan, atau workshop yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan fisik dan mental. Selain itu, penyediaan

fasilitas olahraga yang memadai serta program latihan intensitas tinggi, seperti HIIT, dapat menjadi langkah konkret untuk mendukung gaya hidup aktif di kalangan mahasiswa kedokteran. Implementasi program ini tidak hanya bertujuan meningkatkan performa fisik mahasiswa dalam mendukung kegiatan akademik maupun lapangan, tetapi juga dapat menjadi acuan dalam menyusun standar kebugaran yang lebih optimal, terutama dalam seleksi awal ataupun program pelatihan bagi calon anggota TNI.