

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebugaran kardiorespirasi dengan indeks massa tubuh mahasiswa kedokteran tingkat akhir.
2. Terdapat perbedaan indeks kebugaran yang signifikan antara frekuensi olah raga lebih dari tiga kali tiap pekan dengan frekuensi olah raga tiga kali atau kurang tiap pekan.
3. Tidak terdapat perbedaan indeks massa tubuh yang signifikan antara frekuensi olah raga lebih dari tiga kali tiap pekan dengan frekuensi olah raga tiga kali atau kurang tiap pekan.
4. Indeks massa tubuh mahasiswa kedokteran tingkat akhir sebagian besar masuk kategori normal.
5. Kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir sebagian besar masuk kategori sangat kurang.

B. Saran

1. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan metode pengambilan data yang berbeda dan cara pemilihan sampel yang berbeda.
2. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan kelompok sampel yang berbeda dan pengendalian variabel-variabel luar yang ditentukan oleh peneliti selanjutnya.