

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka peneliti menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya mempunyai performa akademik atau indeks prestasi  $> 3,5$  atau sangat memuaskan sebesar (53,8%).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya mempunyai aktivitas fisik pada kategori sedang (41%).
3. Tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan performa akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran selama aktivitas *Blended Learning* dimasa endemi COVID-19.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

##### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya bisa memperbaiki teknik pengambilan sampel dengan cara memperbesar jumlah sampel serta melakukan randomisasi dalam pemilihan sampel bertingkat. Selain itu, peneliti berikutnya perlu meneliti korelasi variabel-variabel performa fisik lain yang mungkin memiliki keterkaitan dengan performa akademik seperti  $VO^2$  Max, *heart rate*, BMI, tekanan darah dan penanda biologis

molekuler yang lebih sensitif dan reliabel dari instrumen kuesioner yang memiliki risiko bias. Diharapkan juga peneliti selanjutnya dapat menggunakan alternatif instrumen kuesioner pengukur aktivitas fisik yang lain agar dapat memperbaiki keterbatasan konteks pertanyaan aktivitas fisik pada IPAQ dengan tetap memperhatikan aspek reliabilitas dan validitas kuesioner yang baik.

## **2. Bagi Instansi Terkait**

Melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan data demografi pada penelitian ini dalam menyusun program pembelajaran selanjutnya.

## **3. Bagi Mahasiswa**

Disarankan bagi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik selama 75 menit dengan melakukan minimal 20 menit setiap sesinya dilakukan tiga kali per minggu dengan aktivitas fisik kategori berat seperti berjalan dengan sangat cepat (kecepatan lebih dari 5km/jam), jogging (kecepatan 8km/jam), bersepeda lebih dari 15 km/jam dan olahraga.

