



BAB 7
PENUTUP

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan bahwa:

1. Karakteristik demografi partisipan pada dewasa muda Universitas Muhammadiyah Surabaya paling banyak berusia 20 tahun, berdasarkan gender paling banyak berjenis kelamin perempuan, dan berdasarkan ras paling banyak berasal dari ras Jawa. Karakteristik kesehatan umum partisipan pada dewasa muda Universitas Muhammadiyah Surabaya paling banyak beraktivitas fisik ringan, berdasarkan tingkatan stres, tekanan darah, dan *heart rate* paling banyak pada tingkatan normal.
2. Lemak visceral pada usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Surabaya didapatkan mayoritas partisipan memiliki lemak visceral normal kemudian tinggi dan yang paling sedikit adalah partisipan di kelompok sangat tinggi.
3. *Resting Rate Pressure Product* (RPP) pada usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Surabaya Mayoritas partisipan berada di kategori *Average Resting*.
4. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif kuat antara lemak visceral dengan *Resting Rate Pressure Product* (RPP) pada usia dewasa muda di Universitas Muhammadiyah Surabaya ($p = 0.000$; $r = 0.533$)

7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi partisipan dengan aktivitas fisik ringan, dapat meningkatkan pola hidup sehat dengan rutin berolahraga, untuk mengurangi resiko masalah kesehatan akibat *sedentary life* di kemudian hari
2. Bagi partisipan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan tubuh seperti dengan mengukur berkala lemak visceral dan nilai *resting* RPP sebagai bahan evaluasi kesehatan jantung dan risiko penyakit kardiovaskular. Bagi partisipan yang memiliki nilai lemak visceral yang normal dan nilai *resting* RPP yang normal dapat selalu menjaga pola hidup sehat. Bagi partisipan yang memiliki nilai lemak visceral yang tinggi dan sangat tinggi dan nilai *resting* RPP yang tinggi dapat meningkatkan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan jantung sebagai bentuk preventif penyakit kardiovaskular.
3. Bagi institusi terkait dapat meningkatkan informasi terkait pencegahan, pemeriksaan yang mudah, cara-cara preventif tentang penyakit kardiovaskular, dan menyediakan fasilitas olahraga guna menjaga kesehatan jantung civitas akademika.
4. Bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama dapat menganalisis parameter metabolik, karakteristik demografi dan kesehatan lain yang memengaruhi nilai RPP dan menggali lebih dalam mengenai implikasi lemak visceral terhadap permasalahan kesehatan yang lain.