

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan bahwa:

1. Karakteristik demografi partisipan pada dewasa muda Universitas Muhammadiyah Surabaya paling banyak berjenis kelamin perempuan, berdasarkan usia paling banyak berusia 20 tahun, berdasarkan riwayat merokok paling banyak tidak merokok, 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 *stress*, tekanan darah, dan *heart rate* paling banyak pada tingkatan normal.
2. Sebagian besar partisipan di dalam penelitian ini memiliki usia metabolisme lebih tua dari usia kronologis
3. Sebagian besar partisipan di dalam penelitian ini memiliki nilai resting RPP yang masuk dalam klasifikasi *average resting RPP*.
4. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara usia metabolisme terhadap *Resting RPP* pada Dewasa Muda di Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan kekuatan sedang ( $p = 0.000$ ,  $r = 0.466$ )

#### 7.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi partisipan dapat lebih memperhatikan kondisi kesehatan tubuh seperti dengan mengukur berkala usia metabolisme dan nilai RPP sebagai bahan evaluasi terhadap risiko penyakit kardiovaskular. Bagi partisipan yang

memiliki nilai usia metabolisme yang lebih tua dari usia kronologis dan nilai *resting* RPP yang tinggi dapat meningkatkan pola hidup sehat sebagai bentuk preventif penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi institusi terkait dapat meningkatkan informasi terkait pencegahan, pemeriksaan yang mudah, dan cara-cara preventif tentang penyakit kardiovaskular.
3. Bagi peneliti berikutnya yang akan meneliti dengan topik yang sama dapat menganalisis parameter metabolik lain yang memengaruhi nilai RPP dan menggali lebih dalam mengenai implikasi usia metabolisme terhadap permasalahan kesehatan yang lain karena penelitian terkait usia metabolisme yang masih jarang.

