

BAB V

SIMPULAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara $\dot{V}O_2$ maks dengan kadar hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba, maka didapatkan simpulan sebagai berikut:

1. Kadar hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba sebagian besar berada pada kategori normal sebanyak 37 orang (75.5%).
2. Nilai $\dot{V}O_2$ maks pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba, sebagian besar berada pada kategori *poor* (<42 ml/bb/menit) sebanyak 37 orang (75.5%),
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara nilai $\dot{V}O_2$ maks dengan kadar hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba ($p=0.000$), dengan kategori hubungan kuat dan searah ($cc=0.656$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yaitu:

5.2.1 Saran Akademis

Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan $\dot{V}O_2$ maks dengan kadar hemoglobin dengan menganalisis variabel dan parameter atau faktor lain.

5.2.2 Saran Praktis:

1. Mahasiswa disarankan untuk memperhatikan pola makan, dengan mengkonsumsi makanan sumber zat besi seperti daging sapi, daging ayam, telur,

dan disertai dengan konsumsi sayuran hijau untuk menjaga kondisi tubuh dalam aktifitas rutin yang sangat padat.

2. Mahasiswa disarankan untuk memperbanyak aktivitas fisik untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yang nantinya akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.
3. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung disarankan untuk membuat program *jogging* yang dilaksanakan 3x dalam seminggu dengan durasi 40 menit (5 menit pemanasan, 30 menit inti, 5 menit pendinginan).

