

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian perbedaan *Heart Rate Variability* (HRV) pada mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dan *sedentary* di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta adalah :

1. Keseluruhan mahasiswa dengan Aktifitas Fisik Aktif memiliki nilai *Heart Rate Variability* (HRV) sangat tinggi 15 (100%), dengan rerata dan standar deviasi  $63.53 \pm 3.66$ .
2. *Heart Rate Variability* (HRV) pada mahasiswa *sedentary* adalah sangat tinggi (80.0%), tinggi (13.3%), rendah (6.7%). Nilai rata-rata dan standar deviasi pada mahasiswa *sedentary* yaitu sangat tinggi  $55.08 \pm 3.20$ , tinggi  $48 \pm 1.41$ , rendah  $33 \pm 1$ .
3. *Heart Rate Variability* (HRV) mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif dibandingkan mahasiswa *sedentary* dengan *pvalue* 0.073 ( $p = <0.05$ ). Nilai rata-rata dan standar deviasi pada mahasiswa dengan aktifitas fisik aktif  $63.53 \pm 3.66$  dan mahasiswa *sedentary*  $52.33 \pm 6.52$ . Tidak terdapat perbedaan *pvalue* 0.073 ( $p = <0.05$ ).

## **B. Saran**

Berikut ini beberapa saran dari hasil pembahasan :

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan kampus dapat meningkatkan fasilitas olahraga bagi mahasiswa seperti jogging track dan lain-lain.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa bisa melakukan olahraga ringan untuk menurunkan resiko penyakit. Tidak hanya tidur, menonton, dan bermain komputer saja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menyempurnakan hasil dari penelitian ini dengan menggunakan metode lain dari HRV untuk mengukur HRV.