

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi denyut nadi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden didominasi oleh usia 22 tahun, mayoritas berjenis kelamin perempuan, memiliki indeks masa tubuh dengan berat badan normal dan responden kebanyakan tidak merokok
2. Sebagian besar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir memiliki tingkat kebugaran jasmani dengan kategori sangat baik.
3. Sebagian besar mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir memiliki frekuensi nadi dengan kategori normal.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan frekuensi denyut nadi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Semester Akhir dengan p value = 0,002 dan $r = -0,409$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Diharapkan kampus meningkatkan kualitas dan kuantitas sarana prasarana untuk kegiatan mahasiswa dalam menunjang kebugaran jasmani. Kampus juga dapat meningkatkan sarana dan prasarana untuk kegiatan olahraga.

2. Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan dan penerapan teori untuk meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki. Khususnya bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini bisa disampaikan kepada masyarakat mengenai cara meningkatkan kebugaran jasmani seseorang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang berbeda, memperluas cakupan umur, maupun wilayah, dan meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani atau frekuensi denyut nadi.

