

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Karakteristik responden yaitu usia sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 59,6, sebagian besar berjenis kelamin laki-laki, keadaan kesehatan keseluruhan responden merasa sehat, lama istirahat sebagian besar adalah 6-8 jam, jenis olahraga yang rutin dilakukan sebagian besar adalah jogging, lebih dari setengah frekuensi olahraga responden dalam seminggu adalah 1-3 kali seminggu.
2. Status gizi responden termasuk dalam kategori normal sebesar 69,23%.
3. Tingkat kebugaran kardiorespirasi responden dalam kategori baik sebesar 44,23%
4. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara status gizi dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,618 dan nilai *p-value* sebesar 0,001 pada taraf 0,05 artinya semakin baik status gizi responden maka semakin baik tingkat kebugaran kardiorespirasi.

5.2 Implikasi

1. Responden yang memiliki status gizi yang normal dapat lebih mudah mengikuti perkuliahan di kampus dan mencapai hasil belajar yang memuaskan.

2. Responden yang memiliki tingkat kardiorespirasi yang baik dapat melakukan latihan besar dengan intensitas yang tinggi tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan beberapa hal seperti berikut:

1. Responden dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi tidak normal sebaiknya mengukur status gizi secara rutin.
2. Responden seharusnya menjaga pola makan dan olahraga secara rutin agar tidak terjadi status gizi lebih yang berdampak pada tingkat kebugaran kardiorespirasi.

