

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah :

- a. Rerata nilai *Resting Metabolic Rate* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman adalah 1593,39 Kkal.
- b. Rerata nilai daya ledak otot tungkai pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman adalah 3643,1 Watt
- c. Terdapat hubungan yang bermakna antara nilai *Resting Metabolic Rate* dengan daya ledak otot tungkai pada Mahasiswa Pre Klinik Jurusan Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman. Jika nilai *Resting Metabolic Rate* seseorang meningkat, akan berpengaruh pada meningkatnya daya ledak otot seseorang dan jika nilai *Resting Metabolic Rate* seseorang menurun, akan berpengaruh pada menurunnya daya ledak otot seseorang.

B. SARAN

1. Pengkondisian subjek penelitian dengan cara sebelum pengambilan data *Resting Metabolic Rate* dengan menggunakan alat *Body Composition Monitor* (Karada Scan HBF-375) untuk tidak mengonsumsi makanan serta minuman agar nilai *Resting Metabolic Rate* yang didapatkan stabil.
2. Pendataan riwayat nutrisi dalam 24 jam terakhir perlu dilakukan sebelum dilakukan pengkondisian pada subjek penelitian yang akan dihitung nilai *Resting Metabolic Rate*.
3. Pada mahasiswa dan masyarakat dihimbau agar tetap menjaga nilai *Resting Metabolic Rate* dan kualitas kemampuan otot tetap optimal dengan cara mengatur pola asupan nutrisi yang baik disertai dengan aktivitas fisik yang cukup, mengingat pentingnya mempertahankan kualitas kesehatan dalam menunjang kehidupan sehari-hari.