

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat korelasi antara tingkat aktivitas fisik terhadap *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.
2. Tidak terdapat korelasi antara indeks massa tubuh (IMT) terhadap *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

B. Saran

1. Mahasiswi diharapkan dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya melalui aktivitas fisik dengan intensitas tinggi.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan pengukuran antropometri lainnya seperti lingkaran pinggang dan massa lemak tubuh. Selain itu, perlu dipastikan riwayat penyakit jantung atau penyakit lainnya yang memiliki pengaruh terhadap HRV, sehingga bias tidak terjadi.
3. Menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan bacaan sehingga mahasiswi lebih memperhatikan tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh.