

## V. KESIMPULAN

### A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan antara kapasitas vital paru dan *heart rate variability* pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman
2. Kapasitas vital paru mahasiswi Fakultas Kedokteran UNSOED cenderung termasuk rendah-normal
3. *Heart rate variability* mahasiswi Fakultas Kedokteran UNSOED cenderung rendah

### B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Dari hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa HRV mahasiswi Fakultas Kedokteran UNSOED cenderung rendah, diharapkan mahasiswi dapat mengevaluasi dan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh terutama sistem kardiovaskular.

2. Bagi peneliti

Dari penelitian ini, perlu dilakukan penelitian serupa yang lebih ketat dalam pengendalian variabel perancu seperti stress psikis dan kualitas tidur