

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat korelasi antara tingkat aktivitas fisik dan kadar kortisol saliva pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.
2. Rerata tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman 18-25 tahun adalah $1334,31 \pm 552,10$ MET-menit/minggu dengan interpretasi tingkat aktivitas fisik *moderate*.
3. Rerata kadar kortisol saliva mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman usia 18-25 tahun adalah $9,76 \pm 2,97$ ng/mL dengan interpretasi kadar kortisol dalam batas normal.

B. Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan.
2. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya yang serupa dengan instrumen penilaian tingkat aktivitas fisik yang lebih valid dan obyektif seperti menggabungkan alat ukur metode subyektif dan obyektif untuk mengukur tingkat aktivitas fisik subjek.
3. Perlu dilakukan penelitian selanjutnya yang serupa dengan mengendalikan variabel perancu penelitian yang tidak dikendalikan.