

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan yaitu terdapat hubungan/ korelasi yang bermakna antara kadar hemoglobin dan aktivitas fisik terhadap kesanggupan kardiovaskular pada mahasiswa laki-laki jurusan kedokteran Universitas Jenderal Soedirman Purwokerto. Arah korelasi pada kedua analisis bivariat menunjukkan korelasi yang positif, yang berarti semakin tinggi kadar hemoglobin dan aktivitas fisiknya maka semakin baik pula kesanggupan kardiovaskularnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil, pembahasan, serta kesimpulan penelitian ini, saran dari penulis adalah sebagai berikut:

1. Penting bagi dunia kesehatan, terutama kedokteran olahraga, untuk mengetahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kadar hemoglobin dan aktivitas fisik terhadap kesanggupan kardiovaskular dengan arah korelasi positif.
2. Penting bagi seluruh masyarakat untuk mengetahui bahwa jika ingin memiliki tubuh yang sehat (kesanggupan kardiovaskular yang baik), maka hal yang harus diperhatikan adalah kadar hemoglobin dan aktivitas fisiknya.

3. Penting bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan bidang ini untuk meneliti lebih lanjut mengenai hemoglobin, aktivitas fisik dan kesanggupan kardiovaskular. Hal yang dapat diteliti lebih lanjut yaitu hubungan multivariat terkait ketiga variabel, jenis aktivitas fisik seperti apa yang dapat meningkatkan kesanggupan kardiovaskular secara signifikan dan mungkin pembagian aktivitas fisik menurut usia sehingga baik anak-anak, remaja, serta dewasa mampu mengetahui dengan baik aktivitas fisik yang cocok untuk mereka.

