

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 44 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagai sampel untuk melakukan *Six Minute Walk Test* dan diukur  $VO_2$  Max-nya, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan *Six Minute Walk Test* yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah sistolik, dengan nilai p sistolik  $< 0.0001$  yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
2. Terdapat perbedaan tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah melakukan *Six Minute Walk Test* yang cenderung adanya peningkatan tekanan darah sistolik, dengan nilai p diastolik  $0.002$  yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
3. Terdapat perbedaan denyut nadi sebelum dan sesudah melakukan *Six Minute Walk Test* yang cenderung adanya peningkatan denyut nadi, dengan nilai p nadi  $0.008$  yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.
4. Terdapat perbedaan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Max) sebelum dan sesudah melakukan *Six Minute Walk Test* yang cenderung adanya penurunan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Max), dengan nilai p  $VO_2$  Max  $< 0.0001$  yang berarti adanya perbedaan yang bermakna.

#### 6.2. Saran

1. Saran untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak dan lebih memperhatikan faktor perancu sehingga mendapat hasil yang lebih baik.
2. Kepada masyarakat luas disarankan agar lebih banyak melakukan aktivitas fisik karena bisa meningkatkan kebugaran jasmani serta kebugaran kardiorespiratori.

3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dan membedakan antara uji dan kontrol saat melakukan tes serta menggunakan metode lain yang lebih akurat dalam pengukuran *VO<sub>2</sub> Max*.