

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh video “STREAM” terhadap massa otot dan massa lemak total, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat perbedaan massa otot sebelum perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
2. Tidak terdapat perbedaan massa lemak total sebelum perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Tidak terdapat perbedaan massa otot sesudah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
4. Tidak terdapat perbedaan massa lemak total sesudah perlakuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
5. Tidak terdapat perbedaan massa otot sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi.
6. Terdapat perbedaan massa lemak total sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi.
7. Tidak terdapat perbedaan massa otot sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol.
8. Terdapat perbedaan massa lemak total sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pemanfaatan video “STREAM” (*Strength Training Endurance Aerobic Movement*) terhadap peningkatan massa otot dan penurunan massa lemak total pada kelompok *overweight* dan obesitas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi responden

Responden diharapkan melakukan latihan menggunakan video "STREAM" secara rutin serta diimbangi dengan pola makan bergizi seimbang, kecukupan energi dan protein, serta gaya hidup sehat untuk mendukung perbaikan komposisi tubuh.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Video "STREAM" dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi dan latihan fisik bagi mahasiswa, khususnya kelompok *overweight* dan obesitas, disertai edukasi gizi dan pelaksanaan latihan yang terjadwal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih lama, jumlah sampel yang lebih besar, serta mengendalikan faktor perancu seperti asupan energi dan protein, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kepatuhan latihan agar hasil penelitian lebih optimal.