

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

4.1 Simpulan

Fokus penelitian ini yaitu untuk menurunkan risiko sindrom metabolik pada pria dewasa yang mengalami kegemukkan dan obesitas. Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah, dan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa latihan dapat menurunkan risiko sindrom metabolik. Adapun kesimpulan pertama dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan model latihan terhadap penurunan risiko sindrom metabolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan gabungan lebih berpengaruh signifikan menurunkan risiko sindrom metabolik dibandingkan dengan latihan anaerobik. Sedangkan latihan gabungan tidak berbeda signifikan dengan latihan aerobik dalam menurunkan risiko sindrom metabolik.

Kesimpulan kedua dalam penelitian ini yaitu terdapat interaksi antara model latihan dan diet terhadap penurunan risiko sindrom metabolik. Hal ini terjadi karena antara variabel bebas yaitu latihan dengan variabel moderator yaitu diet tidak memiliki ketergantungan satu sama lain yang akhirnya dapat menyebabkan terjadinya interaksi.

Kesimpulan ketiga dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan model latihan dalam kondisi diet pembatasan kalori terhadap penurunan risiko sindrom metabolik. Hasil analisis data menunjukkan latihan gabungan lebih berpengaruh signifikan dalam menurunkan risiko sindrom metabolik dalam kondisi diet dibandingkan dengan latihan aerobik dan latihan anaerobik. Sedangkan latihan aerobik dalam kondisi diet lebih berpengaruh signifikan dalam menurunkan risiko sindrom metabolik dibandingkan dengan latihan anaerobik. Kesimpulan keempat pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengaruh model latihan dalam kondisi non diet terhadap penurunan risiko sindrom metabolik. Hasil analisis data menunjukkan latihan aerobik dalam kondisi non diet paling berpengaruh signifikan menurunkan risiko sindrom metabolik dibandingkan dengan latihan anaerobik dan latihan gabungan. Sedangkan latihan anaerobik dengan latihan gabungan dalam kondisi non diet tidak berbeda signifikan dalam menurunkan risiko sindrom metabolik.

4.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi dalam penelitian ini yaitu kombinasi antara latihan dan diet dapat diterapkan dalam mengurangi risiko sindrom metabolik. Jika penerapan dalam mengurangi risiko sindrom metabolik tidak mengkombinasikan antara latihan dengan diet maka penurunan risiko sindrom metabolik tidak akan optimal. Karena salah satu kunci untuk menurunkan risiko sindrom metabolik yaitu dengan cara menurunkan lemak dalam tubuh yang paling efektif dapat dicapai dengan cara mengkombinasikan latihan gabungan dan diet pembatasan kalori, penurunan lemak akibat latihan dan pembatasan tersebut secara bersama-sama akan menurunkan risiko sindrom metabolik.

4.3 Rekomendasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap dunia kesehatan khususnya untuk menurunkan risiko sindrom metabolik yang dapat meningkatkan risiko kematian. Bagi praktisi di lapangan seperti pelatih kebugaran maupun masyarakat yang mengalami kegemukkan dan obesitas jika mengesampingkan diet maka latihan aerobik dan latihan gabungan dapat diterapkan dalam menurunkan risiko sindrom metabolik, hal tersebut terjadi karena metabolisme aerobik yang terjadi pada kedua latihan tersebut yang secara dominan berasal dari lemak efektif dalam menurunkan risiko sindrom metabolik. Jika menerapkan latihan yang dikombinasikan dengan diet pembatasan kalori untuk mengurangi risiko sindrom metabolik, dapat menerapkan latihan gabungan antara latihan anaerobik dengan latihan aerobik, hal tersebut terjadi karena proses metabolisme aerobik dan anaerobik dari latihan gabungan membakar kalori lebih besar dibandingkan dengan latihan aerobik dan latihan anaerobik. Sedangkan jika tidak disertai dengan diet pembatasan kalori maka latihan yang paling efektif untuk menurunkan risiko sindrom metabolik yaitu latihan aerobik, ini terjadi karena proses metabolisme aerobik yang secara dominan berasal dari lemak efektif dalam menurunkan risiko sindrom metabolik dibandingkan latihan anaerobik dan latihan gabungan.