BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar Rheumatoid Faktor pada aktivitas fisik grup lari Runners Nusantara di Kota Bengkulu, maka diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pemeriksaan Rheumatoid Faktor terhadap 49 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar Rheumatoid Faktor negatif, yaitu sebanyak 47 orang (96%), dan hanya 2 orang (4%) yang menunjukkan hasil positif.
2. Berdasarkan frekuensi aktivitas berlari, sebanyak 27 responden (55,1%) dikategorikan sebagai individu yang jarang melakukan aktivitas lari, yaitu kurang dari tiga kali dalam seminggu, sedangkan 22 responden (44,9%) termasuk dalam kategori sering berlari, yakni antara tiga hingga tujuh kali per minggu.
3. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah laki-laki sebanyak 29 orang (59,2%), sedangkan responden perempuan berjumlah 20 orang (40,8%).
4. Rata-rata usia responden adalah 31 tahun, dengan rentang usia antara 22 hingga 51 tahun, yang termasuk dalam kategori usia produktif.
5. Berdasarkan durasi berlari, sebanyak 32 responden (65,3%) menjalani aktivitas berlari dengan durasi kurang dari satu jam per sesi, sedangkan 17 responden (34,7%) berlari dengan durasi satu jam atau lebih.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi studi selanjutnya dengan menambahkan variabel yang lebih beragam untuk memperdalam pemahaman hubungan aktivitas fisik dan kadar Rheumatoid Faktor. Variabel tambahan yang disarankan meliputi intensitas aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), riwayat penyakit sendi, faktor hormonal, pola makan, kebiasaan merokok, serta pemeriksaan laboratorium tambahan seperti LED, CRP, dan Anti-CCP secara kuantitatif. Penambahan ini diharapkan dapat memperkuat hasil dan memberikan gambaran yang lebih komprehensif.

2. Bagi Responden

Diharapkan kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini untuk senantiasa menjaga kesehatan sendi melalui pengaturan intensitas aktivitas fisik secara proporsional. Responden disarankan untuk tidak melakukan aktivitas fisik berat secara berlebihan tanpa disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing, guna meminimalkan risiko terjadinya inflamasi sendi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai Rheumatoid Factor pada pelari, sehingga mendorong kesadaran untuk menjaga kesehatan sendi melalui

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

aktivitas fisik yang dilakukan secara bijak dan sesuai dengan kemampuan fisik individu.

4. Bagi Institusi

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu mengenai Gambaran Kadar Rheumatoid Faktor Pada Aktivitas Fisik Grup Lari Runners Nusantara di Kota Bengkulu.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu