

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Ditemukan mayoritas calon penerbang memiliki usia 23 tahun sebanyak 12 orang (34.9%) dan IMT normal sebanyak 18 orang (41.9%). Kelompok penerbang mayoritas memiliki usia 25 tahun sebanyak 15 orang (34.9%), IMT obesitas sebanyak 20 orang (46.5%), dan total jam terbang 200 jam sebanyak 21 orang (48.8%)
- b. Kelompok calon penerbang didapatkan 35 orang (81.4%) memiliki WSE >3 menit dan 8 orang (18.6%) memiliki WSE <3 menit
- c. Kelompok penerbang didapatkan 28 orang (65.1%) memiliki WSE >3 menit dan 15 orang (34.9%) memiliki WSE <3 menit
- d. Terdapat perbandingan dari WSE pada saat menjadi calon penerbang dengan WSE setelah menjadi penerbang ketinggian setara 25.000 kaki di Lakespra dr.Saryanto dengan nilai  $p=0.035$ . Nilai WSE >3 menit lebih banyak pada kelompok calon penerbang sebanyak 35 orang (81.4%) dibandingkan kelompok penerbang 28 orang (65.1%)

## V.1 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan :

- a. Memberikan penjelasan terkait hasil dari ILA kepada penerbang dan perubahan-perubahan pada penerbang bila ada
- b. Diberikan pelatihan mendalam kepada penerbang agar WSE dapat diatas 3 menit
- c. Agar senantiasa menjaga kedisiplinan dan kemaksimalan dalam latihan dan pemeriksaan ILA
- a. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya ILA pada penerbang agar penerbang dapat mengenal perubahan pada dirinya
- b. Menjaga dan meningkatkan kesehatan agar tubuh tetap dalam kondisi baik sehingga WSE optimal