

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

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

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Hasil analisis nilai kapasitas vital paru pada siswa Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia angkatan 67 tahun 2015-2016 adalah sebanyak 47 orang responden (78,33%) mengalami retriksi dan 13 orang responden (21,67%) tidak mengalami retriksi.
- b. Hasil analisis status gizi pada siswa Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia angkatan 67 tahun 2015-2016 adalah sebanyak 58 orang responden (96,67%) memiliki indeks masa tubuh normal.
- c. Hasil analisis kegiatan aktivitas fisik melalui olah raga pada siswa Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia angkatan 67 tahun 2015-2016 adalah sebanyak 53 orang responden (88,33%) rutin melakukan olahraga.
- d. Hasil analisis kebiasaan merokok pada siswa Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia angkatan 67 tahun 2015-2016 adalah sebanyak 32 orang responden (53,33%) tidak merokok.
- e. Gambaran riwayat penyakit paru pada siswa Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia angkatan 67 tahun 2015-2016 adalah terdapat 51 orang (85,00%) responden tidak memiliki riwayat penyakit paru.
- f. Tidak terdapat hubungan antara status gizi siswa jurusan penerbang angkatan 67 di Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia dengan kapasitas vital paru-parunya ( $p=0,323$ ).
- g. Terdapat hubungan signifikan antara olahraga dan kapasitas vital paru-paru siswa jurusan penerbang angkatan 67 di Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia ( $p = 0,001$ ).
- h. Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dan kapasitas vital paru-paru siswa jurusan penerbang angkatan 67 di Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia ( $p = 0,013$ ).

- i. Tidak terdapat hubungan antara riwayat penyakit paru siswa jurusan penerbang angkatan 67 di Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia dengan kapasitas vital paru ( $p = 0,357$ ).

## V.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan dari hasil penelitian ini adalah :

- a. Bagi siswa penerbangan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara olahraga dan kebiasaan merokok dengan kapasitas vital paru-paru, bahkan Siswa jurusan penerbangan yang tidak rutin dalam melakukan olah raga akan beresiko 14,063 kali lebih tinggi mengalami restriksi pada kapasitas vital paru-parunya dibandingkan dengan siswa yang rutin berolahraga serta siswa yang memiliki kebiasaan merokok beresiko 6,104 kali lipat mengalami restriksi pada paru-parunya dibandingkan dengan siswa yang tidak merokok, hal ini menunjukkan begitu pentingnya rutinitas olah raga dan hidup sehat tanpa rokok agar paru-paru tetap sehat dan tidak mengalami gangguan restriksi. Para siswa penerbangan sebaiknya dapat melakukan olahraga secara rutin dan tidak merokok agar paru-paru tetap sehat dan tidak mengalami gangguan restriksi.

- b. Bagi instansi Sekolah Tinggi Penerbangan Indonesia

Dalam penelitian ini terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan kapasitas vital paru dan kebiasaan berolahraga dengan kapasitas vital paru. Dimana dalam segi pendidikan dan kedisiplinan di STPI sendiri siswa tidak diperbolehkan untuk merokok dan diharuskan untuk rutin berolahraga, hal ini sesuai dengan salah satu misinya yaitu mencerdaskan bangsa dengan menciptakan sumberdaya manusia penerbang yang sehat jasmani dan rohani. Berdasarkan hasil penelitian masih banyak siswa yang merokok dan tidak rutin berolahraga sehingga kapasitas vital paru siswa STPI banyak yang mengalami restriksi. Diharapkan pihak STPI dapat meningkatkan kedisiplinan siswa dalam mematuhi peraturan yang ada, salah satunya untuk tidak merokok dan rutin berolahraga.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Dalam penelitian ini masih banyak faktor yang belum diteliti, seperti jenis kelamin, umur, riwayat pekerjaan, masa kerja dan lain – lain, sehingga pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian pada responden yang berbeda sehingga dapat diteliti faktor yang lebih banyak.

