

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

VII.1 Kesimpulan

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dengan Terdapat hubungan yang signifikan dari kebiasaan merokok dengan daya tahan kardiorespirasi (VO_2 max) pada Mahasiswa DIII Fisioterapi UPN 2014-2015 dan H_a ditolak dengan Tidak ada hubungan yang signifikan dari kebiasaan merokok dengan daya tahan kardiorespirasi (VO_2 max) pada Mahasiswa DIII Fisioterapi UPN 2014-2015. Berdasarkan hasil analisis univariat setelah variabel independen dikendalikan variabel yang secara independen mempengaruhi terhadap VO_2 maks adalah Kebiasaan Merokok. Sedangkan kemungkinan faktor lain yang mempengaruhi terjadinya VO_2 maks adalah Genetik, Jenis Kelamin, Umur, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Status Kesehatan, dan Alkohol. Kebiasaan Merokok mempengaruhi VO_2 maks namun tidak sepenuhnya murni karena masih ada factor-faktor resiko lain yang dapat mempengaruhinya.

VII.2 Saran

- 1) Diharapkan perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan dikembangkan lebih lanjut dengan rentang usia yang lebih berbeda dan hasil pengukuran yang lebih beragam.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel atlet, dengan itu diharapkan hasil korelasi data variabel independen VO_2 maks dapat mempresentasikan keeratn hubungan yang sebenarnya.
- 3) Perlunya pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor-faktor lain yang berpotensi menyebabkan biasnya dalam penelitian baik seperti waktu pengambilan data, status klinis kesehatan responden maupun motivasi

responden untuk melakukan test maksimal untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.

- 4) Perlunya penelitian lebih lanjut dengan instrument dan metode yang lebih tepat dan akurat untuk mengukur nilai variabel independen Kebiasaan Merokok maupun faktor dependen VO2 maks sehingga didapat hasil yang lebih maksimal.

