

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data, penulis memperoleh kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Nilai *Forced Vital Capacity* (FVC) pada Mahasiswa Aktif Organisasi BEM FIKES UPN Veteran Jakarta Periode 2025 sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian ($N = 66$) didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan kelompok usia yang terkonsentrasi pada rentang 18 hingga 22 tahun.
- b. Status Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas subjek tergolong normal namun terdapat polarisasi antara subjek kurus dan subjek dengan kelebihan berat badan hingga obesitas.
- c. Tingkat aktivitas fisik subjek mayoritas berada pada kategori rendah dan sedang. Hanya sebagian kecil yang memiliki aktivitas fisik kategori tinggi, mengindikasikan rendahnya prevalensi individu dengan aktivitas fisik yang optimal.
- d. Terkait fungsi paru-paru, mayoritas subjek memiliki nilai FVC dalam batas normal, namun masih terdapat subjek yang teridentifikasi mengalami pola restriksi.
- e. Hasil uji korelasi mengindikasikan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan nilai FVC pada mahasiswa aktif organisasi BEM FIKES UPNVJ ($P = 0,739$). Nilai koefisien korelasi yang sangat lemah dan nilai probabilitas yang jauh di atas batas signifikansi yang menegaskan bahwa tingkat aktivitas fisik tidak memiliki asosiasi yang bermakna dengan status fungsional paru-paru subjek pada penelitian ini.

V.2 Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dan mempertimbangkan keterbatasan penelitian, diajukan beberapa saran untuk peningkatan di masa depan sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan dapat menggunakan data deskriptif yang disajikan sebagai basis perbandingan awal untuk studi di lingkungan serupa. Peneliti selanjutnya wajib berupaya menyeimbangkan rasio jenis kelamin sampel untuk meningkatkan generalisabilitas. Selain itu, perlu dimasukkan pengendalian ketat terhadap variabel perancu kuat, seperti status merokok, riwayat patologis respirasi, dan paparan lingkungan. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan alat ukur objektif guna meminimalkan risiko bias subjektivitas yang melekat pada kuesioner mandiri.
- b. Institusi terkait diharapkan untuk mengembangkan program intervensi terintegrasi yang fokus pada peningkatan level aktivitas fisik, terutama untuk kategori rendah dan sedang, mengingat prevalensi restriksi fungsi paru yang relatif tinggi. Serta program edukasi dan konsultasi gizi yang bersifat individual, berfokus pada kelompok IMT ekstrem guna mencapai status gizi optimal. Program harus mempertimbangkan faktor penjadwalan akademik subjek agar efektifitas dan partisipasi dapat dimaksimalkan.
- c. Bagi masyarakat, perlu memahami bahwa meskipun aktivitas harian tidak selalu meningkatkan volume paru secara instan, konsistensi dalam bergerak sangat penting untuk menjaga kesehatan respirasi jangka panjang terutama bagi pekerja atau individu yang banyak melakukan aktivitas administratif untuk mengurangi perilaku sedentari.