

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Penelitian ini mendapatkan hasil dari analisis data yang sudah dilakukan, sehingga bisa disimpulkan:

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 sampel, sebagian besar berada pada kategori dengan gangguan fungsi paru berdasarkan klasifikasi *American Thoracic Society* (ATS). Distribusi status prediksi FEV₁ menunjukkan bahwa proporsi responden dengan nilai FEV₁ normal dan abnormal relatif seimbang.
- b. Remaja laki-laki lebih banyak memiliki nilai FEV₁ normal, sedangkan proporsi FEV₁ abnormal lebih tinggi pada remaja perempuan. Meskipun tidak ditemukan adanya perbedaan proporsi yang signifikan secara statistik, hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan WHtR normal maupun abnormal memiliki variasi nilai FEV₁ normal dan abnormal. Hasil uji menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan fungsi pulmonal FEV₁ yang bermakna berdasarkan jenis kelamin dan status obesitas sentral pada remaja obesitas di SMA Swasta Perguruan Cikini Jakarta.

V.2 Saran

- a. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan pernapasan dengan menjaga berat badan ideal melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia. Selain itu, responden disarankan untuk menghindari kebiasaan yang dapat memperburuk fungsi paru, seperti paparan asap rokok, serta membiasakan aktivitas yang mendukung kebugaran kardiorespirasi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif terkait obesitas pada remaja, khususnya dalam kaitannya dengan dampaknya terhadap fungsi pulmonal. Edukasi mengenai pentingnya menjaga status gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan pernapasan perlu diperkuat, serta dilakukan skrining awal fungsi paru pada remaja obesitas sebagai bagian dari deteksi dini gangguan respirasi.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat berperan aktif dalam mendukung program promosi kesehatan remaja, khususnya terkait pencegahan obesitas dan peningkatan kebugaran fisik. Sekolah dapat mendorong aktivitas fisik teratur, menyediakan edukasi gizi seimbang, serta bekerja sama dengan tenaga kesehatan dalam pemantauan status kesehatan siswa, termasuk aspek fungsi pernapasan.