

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan atas hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden yaitu Umur, jenis kelamin, berat badan
2. Kebiasaan merokok yang terbanyak terdapat pada kelompok kontrol dibandingkan pada kelompok perlakuan.
3. Peningkatan fungsi faal paru (KV, KVP, VEP₁) sebelum dan sesudah latihan pada kedua kelompok terdapat perbedaan secara uji statistik bermakna $p < 0,005$
4. Peningkatan nilai VEP₁/KVP sebelum dan setelah latihan fisik pada kedua kelompok tidak terdapat perbedaan secara uji statistik tidak bermakna $p > 0,005$
5. Pengaruh kebiasaan merokok (perokok, tidak perokok dan bekas perokok) dengan latihan samapta prajurit terhadap fungsi paru (KV, KVP, VEP₁) sebelum dan sesudah latihan pada kedua kelompok terdapat perbedaan secara uji statistik bermakna $p < 0,005$, dan fungsi paru (VEP₁/KVP) pada perokok, tidak perokok dan bekas perokok sebelum dan sesudah latihan tidak dapat perbedaan secara uji statistik tidak bermakna $p > 0,005$.

5.2. Saran

1. Melakukan latihan fisik terhadap prajurit sangat bermanfaat terutama dapat meningkatkan fungsi paru,kebugaran fisik dan memperkuat otot-otot pernapasan dan otot rangka.
2. Menyarankan kepada komando atas, terhadap kebiasaan merokok pada penelitian ini tidak terdapat penurunan fungsi paru.Namun kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kinerja prajurit.Bahaya efek rokok terhadap tubuh,dan perlu disosialisasikan pada seluruh prajurit jajaran KOREM 032/WBR.

