

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Status Merokok dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2022-2025” mendapatkan beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Karakteristik mahasiswa kedokteran Universitas Andalas didapatkan sebagai berikut:
  - a. Sebagian besar mahasiswa kedokteran Universitas Andalas tidak merokok.
  - b. Jenis rokok mahasiswa kedokteran Universitas Andalas paling banyak menggunakan rokok konvensional.
  - c. Indeks massa tubuh mahasiswa kedokteran Universitas Andalas paling banyak adalah berat badan normal.
2. Sebagian besar status merokok mahasiswa kedokteran Universitas Andalas tidak merokok.
3. Tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran Universitas Andalas paling banyak pada kategori aktivitas fisik rendah.
4. Tidak terdapat hubungan antara status merokok dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran Universitas Andalas.

#### **7.2 Saran**

1. Penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian dengan menambahkan variabel seperti variabel jenis kelamin, faktor gaya hidup, lamanya responden telah merokok, usia pertama kali mulai merokok, jumlah rokok yang dihisap per hari, hubungan IMT dengan tingkat aktivitas fisik, serta faktor yang mempengaruhi seseorang merokok untuk memahami lebih dalam interaksi faktor-faktor yang mempengaruhi status merokok seseorang terhadap tingkat aktivitas fisik.
2. Hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa kedokteran untuk tetap menerapkan gaya hidup sehat dengan menghindari kebiasaan merokok,

mengingat peran mahasiswa kedokteran sebagai calon tenaga kesehatan. Demikian pula, hasil penelitian ini diharapkan kepada mahasiswa kedokteran untuk meningkatkan aktifitas fisik secara rutin, baik melalui olahraga terjadwal maupun aktivitas fisik ringan-sedang dalam kehidupan sehari-hari, guna menjaga kebugaran jasmani dan kesehatan mental di tengah tuntutan akademik yang padat, meskipun pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status merokok dengan tingkat aktivitas fisik.

3. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan terhadap instansi pendidikan untuk upaya pencegahan kebiasaan merokok dan memperbanyak program kebugaran jasmani di kawasan Universitas Andalas demi terciptanya kampus sehat.

