

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang dilakukan adalah:

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Kadet Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Pertahanan Republik Indonesia *cohort* 3 mengenai tingkat aktivitas fisik, mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (83,7828%) dan berat (16,2162%).
- b. Durasi aktivitas fisik sedang-berat subjek penelitian sudah memenuhi rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO.
- c. Berdasarkan hasil pengukuran spirometri, subjek yang memiliki nilai FEV₁, FVC, dan FEV₁/FVC normal dan subjek yang memiliki nilai di bawah nilai normal sebanyak 2,7%, 5,4%, dan 2,7%.
- d. Berdasarkan hasil analisis ditemukan tidak terdapat perbedaan bermakna rerata hasil FEV₁, FVC, dan FEV₁/FVC dengan tingkat aktivitas fisik sedang dan berat.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Teoritis

Peneliti menyarankan agar ada penelitian lebih lanjut terhadap tingkat aktivitas fisik dengan hasil tes spirometri pada populasi di Indonesia dikarenakan masih sedikit literatur yang mengangkat topik mengenai ini. Peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya memperbaiki kesalahan dan mengurangi keterbatasan yang ada di dalam penelitian ini untuk mencapai hasil yang lebih akurat. Peneliti juga menyarankan untuk menggunakan metode lain untuk mengukur tingkat

aktivitas fisik, seperti mengukur kebugaran kardiorespirasi menggunakan indeks $VO_2\text{max}$ untuk alternatif pengukuran untuk menggambarkan tingkat kebugaran seseorang.

5.2.2 Saran Implementatif

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik subjek penelitian yang sudah mencapai tingkat sedang-berat penulis dapat menyarankan untuk mempertahankan tingkat aktivitas fisik tersebut pada subjek penelitian dikarenakan juga institusi pendidikan subjek penelitian merupakan institusi yang membutuhkan tingkat aktivitas fisik yang lebih dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Disarankan untuk secara berkala melakukan pengawasan kepada mahasiswa terkait tingkat aktivitas fisiknya dan mengevaluasi jika terdapat kekurangan pada aktivitas fisik tertentu. *Bouchard Activity Diary* merupakan kuesioner yang sangat baik untuk diimplementasikan kembali karena dapat memberikan hasil yang lebih detail mengenai durasi aktivitas fisik ringan, sedang, maupun berat.