

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Hubungan Aktivitas Merokok Terhadap Nilai *VO2 Max Cooper Test* Pada Prajurit TNI Yonkes 1/1 Kostrad , dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Derajat merokok pada prajurit TNI Yonkes 1/1 Kostrad dibagi menjadi 3 kategori, yakni Perokok Ringan sebanyak 195 orang (96%), Perokok Sedang sebanyak 8 orang (4%), dan Perokok Berat hanya 1 orang.
2. Nilai *VO2 Max* pada prajurit TNI Yonkes 1/1 Kostrad dibagi menjadi 4 kategori, yakni Sangat Baik sebanyak 24 orang (12%), Baik sebanyak 98 orang (48%), Cukup sebanyak 54 orang (26%), dan Rendah hanya 28 orang (14%).
3. Hubungan antara derajat merokok dengan nilai *VO2 max* menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik ( $p=0,002$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok berpengaruh negatif terhadap nilai *VO2 max* seseorang.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran Teoritis**

- Penelitian lanjutan disarankan untuk melibatkan lebih banyak prajurit dari batalyon dengan karakteristik berbeda agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang populasi TNI secara keseluruhan.

- Diperlukan penelitian lanjutan dengan metode longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang kebiasaan merokok terhadap kapasitas aerobik dan performa fisik prajurit.
- Studi ini dapat diperluas dengan menambahkan parameter lain seperti kadar hemoglobin, saturasi oksigen, atau variabel fisiologis lainnya untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara merokok dan kebugaran kardiovaskular.

### **5.2.2 Saran Implementatif**

- Pimpinan militer perlu memperketat regulasi terkait kebiasaan merokok di lingkungan TNI, terutama bagi prajurit yang memiliki tugas dengan tuntutan fisik tinggi.
- Diperlukan program edukasi rutin mengenai bahaya merokok dan dampaknya terhadap performa fisik, khususnya bagi prajurit muda yang baru bergabung dengan institusi militer.
- Implementasi program rehabilitasi dan penghentian merokok secara bertahap bagi prajurit yang memiliki kebiasaan merokok, dengan pendekatan medis dan psikologis.
- Peningkatan program latihan fisik yang lebih intensif bagi prajurit perokok untuk meminimalkan dampak negatif terhadap  $VO_2$  Max dan meningkatkan daya tahan kardiovaskular.
- Pemantauan berkala terhadap tingkat kebugaran prajurit dengan tes  $VO_2$  Max dapat dijadikan indikator untuk menilai efektivitas kebijakan pengendalian kebiasaan merokok dalam lingkungan militer.