

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan nilai FVC dan FEV1 pada mahasiswa FKIK UNJA.
2. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan nilai FVC dan FEV1 pada mahasiswa FKIK UNJA.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi institusi, diharapkan untuk rutin melakukan kalibrasi alat secara berkala, agar alat tetap dapat digunakan sebagai media pembelajaran dan penelitian kedepannya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat memantau individu dari waktu ke waktu untuk memahami dampak jangka panjang dari aktivitas fisik dan merokok terhadap fungsi paru sebagai identifikasi perubahan dalam kapasitas paru seiring dengan perubahan aktivitas fisik dan kebiasaan merokok.
3. Bagi sampel penelitian, diharapkan untuk menjaga kesehatan pernapasannya dengan rutin melakukan aktivitas fisik minimal 3x seminggu dengan durasi 30 - 60 menit. Bagi responden yang merokok, disarankan untuk tidak merokok.