

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Setelah dilakukan penelitian maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan peningkatan kapasitas vital paru antara perokok dan non perokok setelah latihan fisik aerobik. Peningkatan kapasitas vital paru pada kelompok perokok yang melakukan latihan fisik aerobik lebih rendah dari pada kapasitas vital paru pada kelompok non perokok yang mendapat perlakuan yang sama.

5.2. Saran

- Rokok dapat memengaruhi fungsi dan ventilasi paru, sehingga disarankan untuk menghilangkan kebiasaan buruk merokok. Di samping itu disarankan pula untuk melakukan latihan fisik aerobik rutin untuk meningkatkan fungsi paru dan mencegah penyakit obstruktif paru.
- Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan durasi yang lebih lama mengenai hubungan kapasitas vital paru antara perokok dengan non perokok secara berkala untuk mengetahui apakah latihan fisik aerobik dapat memperbaiki penurunan fungsi paru akibat merokok.