

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan *Time of Useful Consciousness* (TUC) pada penerbang TNI AU. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.567 dengan tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi persentase lemak tubuh seseorang, semakin pendek TUC-nya dalam kondisi hipobarik. Dengan demikian, persentase lemak tubuh dapat menjadi salah satu indikator penting dalam menilai risiko fisiologis penerbang terhadap kondisi hipobarik, khususnya dalam konteks kinerja di lingkungan operasional dengan tekanan oksigen rendah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar institusi militer, khususnya dalam pelatihan penerbang, meningkatkan perhatian terhadap pengelolaan komposisi tubuh melalui program kebugaran fisik yang terarah untuk mengurangi persentase lemak tubuh. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi kesehatan secara berkala dengan memasukkan pengukuran persentase lemak tubuh sebagai indikator penting dalam menilai kesiapan fisik penerbang menghadapi kondisi hipobarik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan ukuran sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain seperti kebugaran kardiorespirasi, jam terbang, dan usia untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi TUC.