

ABSTRAK

Chyntia Devi (2020) : Kebiasaan Merokok Dengan Kapasitas Vital Paru dan Kebugaran Jasmani Pada Remaja

Kebiasaan merokok merupakan salah satu bentuk perilaku yang berisiko terhadap kapasitas vital paru dan kebugaran jasmani pada remaja. Paparan gas beracun dalam jangka panjang dapat merusak jaringan tubuh yang menyebabkan peradangan paru akibat adanya pembengkakan, dahak dan lendir yang menghalangi udara masuk ke paru-paru. Sedangkan kapasitas vital paru dan kebugaran jasmani membutuhkan paru-paru yang sehat untuk menampung oksigen yang cukup agar sistem jantung dan pembuluh darah berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat ataupun dalam keadaan bekerja. Didalam tulisan ini kami akan menjelaskan teori dan instrumen yang digunakan untuk mengukur kapasitas vital paru dan kebugaran jasmani.

Kata Kunci: Kebiasaan Merokok, Kapasitas Vital Paru, Kebugaran Jasmani