

BAB VI

PENUTUP

Berdasarkan dari rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja?” dari hasil analisa dan pembahasan dari lima artikel ilmiah yang telah dianalisa, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kebugaran fisik pada remaja. Dengan karakteristik responden dimana remaja dengan hasil distribusi IMT normal memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik, sedangkan remaja dengan hasil distribusi IMT *underweight*, *overweight*, dan obesitas memiliki tingkat kebugaran fisik yang buruk. Dan terdapat pula faktor-faktor yang mempengaruhi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kebugaran fisik diantaranya adalah genetik, usia, jenis kelamin, latihan /aktifitas fisik, gaya hidup dan status gizi.