

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada penelitian ini terdapat 108 sampel dengan rata – rata sampel adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 95,4% dan laki – laki 4,6% sampel terdiri dari usia 15 tahun sampai dengan 17 tahun.
- b. Kategori indeks massa tubuh sampel terbanyak yaitu pada kategori berat badan normal yaitu dengan persentase 51,9% dan yang terakhir yaitu pada kategori obesitas II dengan persentase 6,5%.
- c. Pada umumnya sampel dalam penelitian ini memiliki keseimbangan statis pada kategori sangat baik, yaitu dengan persentase 51,9%. Pada keseimbangan dinamis, kategori terbanyak yaitu pada kategori sangat baik yaitu dengan persentase 94,4%
- d. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamis. Semakin tinggi indeks massa tubuh seseorang, maka akan semakin kecil nilai keseimbangan statis maupun keseimbangan dinamisnya.

V.2 Saran

- a. Bagi peneliti selanjutnya
Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian pada sampel perempuan dan laki-laki dengan jumlah yang sama sehingga dapat melihat hubungan indeks massa tubuh dengan keseimbangan dari segi faktor jenis kelamin.
- b. Bagi remaja
Disarankan kepada para remaja untuk mengontrol berat badannya karena sebagaimana telah dijelaskan di atas bahwa indeks massa tubuh memiliki hubungan dengan keseimbangan yang akan berpengaruh dengan aktifitas kehidupan sehari – hari remaja.

c. Bagi Fisioterapis

Disarankan kepada fisioterapis untuk lebih peduli terhadap indeks massa tubuh remaja Indonesia dengan mengadakan penyuluhan membahas bahaya obesitas sekaligus mengadakan senam rutin atau acara olahraga agar aktivitas fisik para remaja tetap terjaga dan dapat menekan indeks massa tubuh yang tinggi