

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Indeks massa tubuh pada sampel sebagian besar termasuk dalam kategori normal yaitu sebanyak 56 (51,9%)
- b. Kecepatan berjalan pada pada sampel sebagian besar didominasi oleh kecepatan berjalan yang lambat yaitu sebanyak 65 (60,2%)
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan kecepatan berjalan pada siswa SMK Kesehatan di Depok ($p=0,013$)

V.2 Saran

- a. Bagi Remaja

Disarankan bagi para remaja agar lebih memperhatikan indeks massa tubuhnya dengan cara menjaga keseimbangan pola makan, makan makanan yang bergizi dan beraktivitas fisik yang cukup untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang ideal. Indeks massa tubuh yang tidak normal dapat menyebabkan masalah kesehatan di kemudian hari.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya ingin meneliti mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan kecepatan berjalan dapat memilih tempat atau sampel penelitian dengan distribusi indeks massa tubuh yang lebih menyebar secara rata antara indeks massa tubuh kategori *underweight*, *normal*, *overweight*, hingga *obesitas*.