

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden memiliki IMT kategori gemuk berat dan tidak ada responden yang memiliki IMT dibawah normal.
- b. Sebagian besar responden memiliki nilai VO_2 max kategori buruk namun tidak ada responden yang memiliki nilai VO_2 max kategori baik.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan daya tahan kardiorespirasi pada wanita dewasa. Semakin besar IMT semakin rendah daya tahan kardiorespirasi.

V.2 Saran

- a. Bagi Masyarakat
Disarankan agar masyarakat umum, khususnya wanita dewasa, memantau indeks massa tubuh mereka dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan. Kontrol pola makan karena itu adalah salah satu elemen yang berkontribusi pada IMT.
- b. Bagi Fisioterapis
Disarankan agar fisioterapis lebih memperhatikan indeks massa tubuh masyarakat, khususnya wanita dewasa di Indonesia, dengan menyelenggarakan berbagai kegiatan kesehatan atau penyuluhan terkait dampak obesitas.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan peneliti memperluas wilayah penelitian sehingga sampel berikutnya lebih beragam. Penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan referensi tambahan di perpustakaan dan sebagai bahan referensi saat melakukan studi lebih lanjut.