

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Pada penelitian ini terdapat 37 sampel dengan seluruh sampel berjenis kelamin perempuan. Sampel terdiri dari usia 15 tahun sampai dengan 18 tahun.
- b. Kategori indeks massa tubuh sampel terbanyak yaitu pada kategori berat badan normal dan yang paling sedikit yaitu pada kategori tidak normal.
- c. Hampir seluruh sampel dalam penelitian ini memiliki keseimbangan yang baik.
- d. Adanya hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Keseimbangan pada siswi Ulya PKPPS Sya'airullah Bekasi.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi peneliti selanjutnya  
Untuk melihat hubungan antara indeks massa tubuh dengan variabel jenis kelamin, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian pada sampel laki-laki dan perempuan dengan jumlah yang sama.
- b. Bagi masyarakat  
Sebaiknya remaja mengatur berat badannya karena seperti yang telah disampaikan sebelumnya, keseimbangan dan indeks massa tubuh saling berkaitan dan akan berdampak pada aktivitas remaja sehari-hari.