

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Pada penelitian ini terdapat 93 sampel dengan rata – rata sampel adalah berjenis kelamin perempuan sebesar 94,6% dan laki – laki 5,4%. Sampel terdiri dari usia 15 – 17 tahun.
- b. Kategori aktivitas fisik sampel terbanyak yaitu pada kategori ringan sebesar 61,3%, dan sampel paling sedikit yaitu pada kategori berat sebesar 6,5%.
- c. Kategori indeks massa tubuh terbanyak yaitu pada kategori berat badan normal yaitu dengan persentase 49,5% dan yang paling sedikit yaitu pada kategori obesitas II dengan persentase 4,3%.
- d. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok.

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

- a. Bagi peneliti selanjutnya  
Disarankan untuk penelitian selanjutnya untuk melakukan perencanaan secara matang dari segi waktu dan lokasi penelitian.
- b. Bagi remaja  
Disarankan kepada para remaja untuk memperhatikan indeks massa tubuh dan giat dalam melakukan aktivitas fisiknya. Mengontrol pola makan yang baik, karena pola makan merupakan salah satu faktor dari indeks massa tubuh itu sendiri.
- c. Bagi Fisioterapis  
Disarankan kepada fisioterapis untuk lebih peduli terhadap indeks massa tubuh remaja di Indonesia dengan mengadakan berbagai kegiatan kesehatan atau penyuluhan terkait dampak dari obesitas.