

## **BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN**

### **6.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Jumlah siswa kelas X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta periode 2017/2018 yang aktivitas fisiknya kurang (*sedentary*) sebesar 13 responden (10.6%).
2. Proporsi status gizi berlebih siswa kelas X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta periode 2017/2018 adalah 14 responden (11,4%).
3. Proporsi status gizi berlebih siswa kelas X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta periode 2017/2018 yang aktivitas fisiknya kurang (*sedentary*) adalah 1 orang (7.7%).
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kelompok *sedentary*, *moderate*, dan *vigorous* pada siswa kelas X dan XII IPA SMA Negeri 7 Surakarta periode 2017/2018 (*p-value* 0.892).

### **6.2. Saran**

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tidak hanya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi saja, melainkan perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan factor lain, seperti genetika, lingkungan, kerusakan pada salah satu bagian otak, olahraga, pola makan, dan pengaruh emosional.