

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 41 responden di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2012, didapatkan hasil:

1. Kebugaran jasmani responden pada tingkat sangat baik sebanyak 7,3%. Kebugaran jasmani baik sebanyak 22%. Kebugaran jasmani cukup sebanyak 22%. Tingkat rata-rata rendah sebanyak 26,8%, kebugaran jasmani tingkat buruk sebanyak 22%.
2. Responden dengan tingkat kebugaran jasmani sangat baik 100% memiliki nilai IMT normal. Responden dengan kebugaran jasmani baik dan cukup 100% memiliki nilai IMT normal. Responden dengan tingkat kebugaran jasmani rata-rata rendah memiliki nilai IMT normal sebanyak 90,9%, dan yang memiliki nilai IMT kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 9,1%. Kebugaran jasmani tingkat buruk memiliki nilai IMT kelebihan berat badan tingkat ringan sebanyak 44,4% dan kelebihan berat badan tingkat berat sebanyak 55,6%.
3. Responden yang memiliki kebiasaan berolahraga sebanyak 36,59% dan yang tidak berolahraga sebanyak 63,41%. Dari responden yang memiliki kebiasaan berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik 20%, tingkat kebugaran jasmani baik 40%, tingkat kebugaran jasmani cukup 13,33%, tingkat kebugaran jasmani rata-rata rendah 13,33%, tingkat kebugaran jasmani buruk 13,3%. Dari responden yang tidak memiliki kebiasaan berolahraga memiliki tingkat kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 0%, tingkat kebugaran jasmani baik 11,54%, kebugaran jasmani cukup 26,92%, tingkat kebugaran jasmani rata-rata rendah 34,62%, dan tingkat kebugaran jasmani buruk 26,92%.
4. Responden yang memiliki kebiasaan merokok sebanyak 11,1% dan yang tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 88,9%. Dari responden yang memiliki kebiasaan merokok didapatkan tingkat kebugaran jasmani pada kondisi 100% buruk. Pada responden yang tidak memiliki kebiasaan merokok didapatkan

kondisi kebugaran jasmani sangat baik sebanyak 7,5%, kebugaran jasmani baik 22,5%, kebugaran jasmani cukup 22,5%, kebugaran jasmani rata-rata rendah 27,5%, dan kebugaran jasmani buruk 20%.

5. Responden dengan usia 19 tahun sebanyak 2,44%, usia 20 tahun 46,34%, usia 21 tahun 43,90% usia 22 tahun 7,32%. Usia 19 tahun 100% memiliki kebugaran jasmani baik. Usia 20 tahun memiliki kebugaran jasmani sangat baik 15,79%, kebugaran jasmani baik 5,26%, kebugaran jasmani cukup 31,58%, kebugaran jasmani rata-rata rendah 26,32%, kebugaran jasmani buruk 21,05%. Usia 21 tahun memiliki kebugaran jasmani baik sebanyak 33,33%, kebugaran jasmani cukup 11,11%, kebugaran jasmani rata-rata rendah 27,78%, kebugaran jasmani buruk 27,78%. Pada usia 22 tahun memiliki kebugaran jasmani baik 33,33%, kebugaran jasmani cukup 33,33%, kebugaran jasmani rata-rata rendah 33,33%.

## **6.2 Saran**

Dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebugaran jasmani dengan IMT, olahraga, merokok, usia dengan cara memperbesar jumlah sampel, dan menambah jumlah variabel yang diteliti.