

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran tubuh di SMA Triguna Jakarta didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Indeks Masa Tubuh remaja di SMA Triguna Jakarta sebagian besar dalam kategori normal yaitu sebanyak 60 orang.
2. Kebugaran tubuh remaja di SMA Triguna Jakarta sebagian besar dalam kategori baik yaitu sebanyak 48 orang.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Masa Tubuh dengan kebugaran tubuh remaja di SMA Triguna Jakarta dengan *p value* $< P=0,05$.

6.2 Saran

1. Bagi remaja di SMA Triguna Jakarta
Disarankan bagi remaja di SMA Triguna Jakarta yang memiliki kebugaran tubuh dalam kategori kurang untuk dapat meningkatkan aktifitas fisik serta merubah gaya hidup dari yang tidak sehat menjadi sehat.
2. Bagi Institusi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dasar untuk program pengabdian kepada masyarakat.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Hasil yang didapatkan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya.