

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang hubungan aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh pada wanita peserta senam aerobik di sanggar senam D'Ladies Gunung Pangilun Padang, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktifitas fisik yang banyak dilakukan oleh responden kasus adalah aktifitas fisik sedang. Untuk responden kontrol lebih banyak melakukan aktifitas fisik ringan.
2. Penurunan perentase lemak lebih banyak terjadi pada responden kasus, sedangkan responden kontrol lebih banyak mengalami penambahan persentase lemak.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktifitas fisik dengan persentase lemak tubuh.

7.2 Saran

Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin menyampaikan saran terkait dengan penelitian ini, yaitu:

1. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian terhadap faktor lain seperti genetik, lingkungan, psikososial, asupan energi, kelainan neurogenik yang mempengaruhi persentase lemak tubuh.

