

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan IMT pada siswa SMPN 1 Padang, maka diperoleh kesimpulan :

1. Sebagian besar siswa memiliki IMT yang normal/kurang.
2. Sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik ringan.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan IMT pada siswa SMPN 1 Padang.

7.2 Saran

1. Penulis menyarankan siswa SMPN 1 Padang yang memiliki status IMT gizi lebih agar bisa menurunkan berat badannya mencapai berat badan normal.
2. Disarankan kepada orangtua dan sekolah untuk siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik ringan agar dapat memperbanyak fasilitas olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisiknya.

