

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa-mahasiswi UMY relatif sama antara MET tinggi, sedang, dan rendah.
2. Frekuensi MET rendah merupakan frekuensi tertinggi sebesar 33,7% dengan jumlah responden 157 dari total responden.
3. Responden didominasi dengan tingkat aktivitas fisik tinggi dan indeks masa tubuh normal sebesar 110 (23,6%) responden.
4. Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan IMT mahasiswa UMY, dibuktikan dengan hasil uji korelasi menunjukkan $P = 0,018$ ($p < 0,05$)

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa UMY

Mahasiswa UMY diharapkan dapat melaksanakan/meningkatkan tingkat aktifitas fisik sesuai dengan Indeks Masa Tubuhnya. Dari hasil penelitian ini tampak jelas bahwa Indeks Masa Tubuh Normal dimiliki oleh responden yang menunjukkan aktifitas fisik tinggi diikuti fakta bahwa IMT normal merupakan indikator tubuh dan gizi sehat. Oleh karena itu, sangat disarankan untuk terus menjaga IMT dalam batas normal melalui peningkatan aktifitas fisik secara perlahan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan kelemahan penelitian yang telah ditunjukkan pada penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperluas variabel bebas yang diteliti dalam penelitian sejenis kedepannya. Selain itu penting untuk melengkapi data yang akan diolah agar dapat mendukung hasil yang optimal. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti selanjutnya untuk mengadakan evaluasi kembali terhadap responden karena penelitian ini dengan pendekatan dan metode penelitian yang sesuai