

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dan persen lemak tubuh remaja SMP Negeri 3 Ungaran.
2. Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan persen lemak tubuh remaja SMP Negeri 3 Ungaran.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden, diharapkan dapat memperhatikan keseimbangan asupan energi, dengan mengurangi makanan tinggi karbohidrat sederhana dan tinggi lemak. Selain itu, dalam beraktivitas fisik, responden diharapkan untuk memperhatikan intensitas aktivitas fisik bukan hanya frekuensi.

2. Bagi Instansi

Bagi instansi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan terkait evaluasi dari pelaksanaan program yang telah ada, yaitu senam pagi, jalan sehat, dan Jumat bersih, sehingga dapat menjalankan program yang lebih baik kedepannya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran terkait penelitian persen lemak tubuh remaja, sehingga dapat meminimalisir keterbatasan penelitian di masa mendatang pada penelitian serupa, dengan memperhitungkan faktor pubertas dan intensitas pada aktivitas fisik remaja.