

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas olahraga aerobik yang rutin dan tidak rutin terhadap perubahan IMT dan lingkaran pinggang pada pelajar di SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung tahun 2009, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Angka IMT lebih banyak (67,0%)  $< 25,0$  (kurus/normal) pada pelajar yang melakukan aktivitas olahraga aerobik secara rutin. Sedangkan pada pelajar yang tidak rutin melakukan aktivitas olahraga aerobik lebih banyak (29,7%)  $IMT > 25,0$  (overweight).
2. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas olahraga aerobik dengan IMT dan lingkaran pinggang pada pelajar SMEA YPPL kecamatan Panjang Bandar Lampung tahun 2009 dengan hasil uji nilai statistik diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,000$ , berarti  $p\text{-value} < 0,05$  dengan kata lain  $H_0$  ditolak.

### B. Saran

1. Bagi peneliti lain disarankan meneliti berbagai faktor lain yang berhubungan dengan perubahan nilai IMT.

2. Bagi masyarakat, hendaknya dapat melakukan upaya perbaikan pola hidup dengan rutin berolahraga untuk memperoleh kesehatan tubuh yang baik.
3. Bagi institusi pendidikan terkait
  - Perguruan tinggi khususnya Fakultas Kedokteran, diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak terkait untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas olahraga yang baik demi kesehatan.
  - Yayasan Pendidikan khususnya Sekolah Menengah, diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasana olahraga aerobik yang lebih banyak manfaatnya bagi kesehatan.
  - Dinas Pendidikan , diharapkan dapat bekerjasama untuk memperhatikan kurikulum mata pelajaran olahraga, sehingga hasil dari proses pembelajaran bukan hanya mendapatkan nilai yang baik tetapi juga memberikan dampak positif baik secara fisik, mental maupun sosial.