**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai hasil dari penelitian ini, sebagai berikut :

1. Profil Indeks Massa Tubuh Siswa Putra SMAN 1 Marioriwawo dominan berada dalam kategori ideal.
2. Profil Indeks Massa Tubuh Siswa Putri SMAN 1 Marioriwawo dominan berada dalam kategori ideal.
3. **Saran**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan dan kesimpulan di atas maka dapat dikemukakan saran sebagai rekomendasai dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Marioriwawo.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh Siswa SMA Negeri 1 Marioriwawo masih terdapat kategori *overweigh* dan *low* , oleh karena itu, para siswa disarankan untuk mrmperbaiki gizi agar memiliki berat badan normal. Selain itu, bagi siswa yang telah memiliki Indeks Massa Tubuh ideal diharapkan dapat mempertahankanya.

1. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan memberikan pendidikan kepada siswa akan memilih makanan yang sehat dan bergizi serta memberikan masukan kepada para orang tua siswa untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi bagi para putra putrinya agar terhindar dari *overweight* dan *low* . Selain itu, diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan para orang tua selalu memantau gizi para siswa, agar prestasi belajar di sekolah dapat berjalan maksimal.

39

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang selanjutnya yang tertarik untuk meneliti Indeks Massa Tubuh dapat melakukan penelitian yang sejenis dengan menggunakan pengukuran lainya. Peneliti selanjutnya sarankan untuk melibatkan lebih banyak subjek peneliti, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi dalam kelompok subjek yang lebih luas.