

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Rt 08 Cibuntu Kota Bandung dengan sample 40 orang didapatkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan.

6.2 Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai informasi dalam melaksanakan peningkatan aktivitas fisik dan mencegah obesitas, melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber bacaan atau referensi untuk meningkatkan aktivitas fisik untuk mengurangi resiko obesitas di masa pandemi covid-19.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diperlukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko obesitas.

3) Bagi Remaja Di Rt 08 Cibuntu

Disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik meski dalam kondisi pandemi untuk mengurangi resiko obesitas.