

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan penulis maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sedentary behavior dengan body mass index (BMI) pada usia remaja.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan sebagai berikut :

##### **5.2.1 Implikasi**

- 1) Penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan pengetahuan dan informasi yang telah di teliti oleh penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan mengenai sedentary behavior dengan body mass index (BMI).
- 2) Penelitian selanjutnya diharapkan memakai instrument yang lebih objektif untuk mengukur sedentary dan body mass index sehingga data yang di dapat lebih akurat

##### **5.2.2 Rekomendasi**

- 1) Untuk penelitian selanjutnya diharapkan peneliti mengambil rujukan yang lebih terbaru dan bereputasi tinggi.
- 2) Penelitian selanjutnya di sarankan jangkauan populasinya lebih luas dan sampelnya lebih banyak lagi untuk memperkuat generalisasi hasil penelitian.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul hubungan sedentary behavior dengan body mass index (BMI) pada usia remaja yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Diharapkan penelitian ini dapat

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

*HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

bermanfaat bagi semua para remaja, mahasiswa, maupun masyarakat.

Zaenal Arifin Ryandi, 2020

*HUBUNGAN SEDENTARY BEHAVIOR DENGAN BMI PADA USIA REMAJA*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)