

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. TLK Triceps obese lebih besar daripada TLK Triceps non obese.
2. BMI berhubungan linier dan kuat dengan TLK Triceps.
3. TLK Subscapula obese lebih besar daripada TLK Subscapula non obese.
4. BMI berhubungan linier dan kuat dengan TLK Subscapula.

5.2 Saran

1. Untuk memantau adanya obesitas dapat dilakukan pengukuran lemak tubuh dengan cara menentukan BMI, mengukur TLK Triceps dan Subscapula.
2. Hendaknya masyarakat dapat mempertahankan berat badannya dengan pola hidup sehat dan olahraga teratur, sehingga dapat menurunkan faktor risiko untuk mengidap penyakit :
 - ± Jantung Koroner
 - ± Diabetes Mellitus Tipe II
 - ± Hipertensi