

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Tingkat kebugaran dari 20 orang mahasiswa FK UKM yang diperiksa ternyata **15%** memiliki tingkat kebugaran baik dan **85%** memiliki tingkat kebugaran sedang, tingkat kebugaran rata-rata adalah sedang.

#### **5.2 SARAN**

Mahasiswa lebih memperhatikan kebugaran dengan melakukan berbagai latihan kebugaran secara rutin.