

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi pada laki-laki usia remaja.

#### **Simpulan tambahan**

Subjek dengan aktivitas fisik yang tinggi, status gizinya lebih rendah dibanding subjek dengan aktivitas fisik yang rendah.

#### **5.2 Saran**

Setiap orang perlu untuk rajin melakukan aktivitas fisik sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, juga agar terhindar dari penyakit.

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi yang belum terjangkau dalam penelitian ini, antara lain pola makan, lingkungan, dan genetik.