

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kadar kolesterol total pada guru dan karyawan SMA MUHAMMADIYAH 1 dan 2 Surakarta.

B. Saran

1. Sebaiknya untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode yang lebih baik yaitu dengan menggunakan metode penelitian “cohort “ untuk mengetahui hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar kolesterol total.
2. Meskipun hasil pada penelitian ini tidak didapatkan hubungan yang bermakna antara indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar kolesterol total, tetapi menjaga berat badan normal pada kisaran IMT yang normal merupakan hal yang sangat perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan.
3. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya harus lebih diperhatikan variabel perancu (stres, aktivitas fisik, dan riwayat penyakit).
4. Lebih diperhatikan metode penelitian, cara pengukuran, dan besar sampel.