

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab terdahulu, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna antara persentase lemak tubuh dengan pengukuran *skinfold* dan pengukuran menggunakan BIA.
2. Terdapat perbedaan persentase lemak tubuh antara laki – laki dan perempuan

7.2 Saran

Perlu dilakukan pemeriksaan persentase lemak tubuh dengan metode *skinfold caliper* di tujuh lokasi, dengan sampel penelitian yang lebih banyak.