

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Rata-rata persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsoed yaitu $20,1 \pm 0,86$, sehingga termasuk dalam kategori baik.
2. Rata-rata fleksibilitas punggung pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsoed yaitu $33,38 \pm 6,86$, sehingga termasuk dalam kategori baik.
3. Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara persentase lemak tubuh dengan fleksibilitas punggung.

B. Saran

1. Menyamakan faktor perancu seperti waktu penelitian, aktifitas fisik, genetik, postur berdiri, postur duduk, dan suhu lokal
2. Untuk penelitian selanjutnya apabila menggunakan metode *Bio Impedance Analysis* (BIA) maka nilai hidrasi diuji sehingga nilai BIA lebih akurat