

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan :

1. Nilai rerata Indeks Massa Tubuh (IMT) pada wanita remaja akhir yaitu sebesar $21,61 \pm 2,99 \text{ kg/m}^2$.
2. Nilai rerata *Heart Rate Recovery* (HRR)) pada wanita remaja akhir yaitu sebesar $25,17 \pm 8,83 \text{ bpm}$.
3. Terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Heart Rate Recovery* (HRR) pada wanita remaja akhir dengan kekuatan korelasi lemah dan arah korelasi negatif ($r = -0,380$).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan *Heart Rate Recovery* (HRR) pada wanita remaja akhir. Oleh karena itu, masyarakat atau mahasiswa khususnya dianjurkan untuk senantiasa menjaga nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam rentang normal.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan menggunakan protokol yang berbeda.

- b. Perlu dilakukan penelitian dengan membandingkan berbagai jenis posisi istirahat untuk menentukan posisi istirahat yang standar dalam pengukuran *Heart Rate Recovery* (HRR).
- c. Perlu dilakukan penelitian jangka panjang untuk mengetahui efek obesitas dan risiko kardiometabolik pada *Heart Rate Recovery* (HRR).

