

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data pada penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Fat* dengan *Bone Mineral Density* (BMD) Berdasarkan *Speed of Sound* (SOS) pada Personel Militer Batalyon Infanteri Mekanis 203/Arya Kemuning, Jaya Sakti” didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. *Body fat* dengan kategori normal sebanyak 66,7% dari 84 sampel.
2. BMD dengan kategori normal sebanyak 92,9% dari 84 sampel.
3. *Body fat* dengan BMD pada personel militer Batalyon Infanteri Mekanis 203/Arya Kemuning, Jaya Sakti tidak memiliki hubungan signifikan dan negatif lemah yang berarti peningkatan *body fat* cenderung diikuti dengan penurunan nilai BMD.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya: Dapat dijadikan sebagai data dasar yang dapat dikembangkan menjadi penelitian yang lebih baik dengan melibatkan banyak variabel faktor yang memengaruhi BMD untuk dikaji dan diperlukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan instrumen *gold standard*, seperti DXA.
2. Bagi institusi: Diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi dan menetapkan kebijakan atau program untuk mendukung fisik personel militer yang prima dengan BMD dan *body fat* yang normal.