

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hasil penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai kartanegara, dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Karakteristik penelitian ini diambil dari dari responden remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara. Responden yang berusia 16 tahun sebanyak 48 responden (64%), sebagian besar responden yang mengisi kuesioner ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 46 responden (61,3%) sedangkan laki-laki hanya 29 responden (38,7%) .
2. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik aktif sebanyak 48 responden (64%) sedangkan yang tidak aktif yaitu sebanyak 27 responden (36%).
3. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan remaja kelas X di MAN 2 kutai Kartanegara sebagian besar sehat, yaitu sebanyak 42 responden (56%) dan kategori tidak sehat sebanyak 33 responden (44%).
4. Dari penelitian ini didapatkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

B. Saran

1. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar khususnya tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.

2. Bagi siswa

Disarankan sebagai referensi tambahan dalam mengetahui Penelitian ini dapat memberikan informasi terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan keterampilan peneliti untuk bisa mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini untuk mencari hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan remaja.