

## **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.