

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil pada bab ini menjelaskan kesimpulan penelitian yang telah dilakukan dengan judul Hubungan Antara *Sedentary Lifestyle* Dengan Kesehatan Remaja Di MAN 2 Kutai Kartanegara dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Pada karakteristik responden remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara dari keseluruhan sampel sebanyak 75 responden, didapatkan mayoritas responden dengan usia 15-17 tahun yang terbanyak ialah remaja dengan umur 16 tahun sebanyak 47 orang (62,7%), umur 15 tahun sebanyak 25 orang (33,3%) dan umur 17 tahun sebanyak 3 orang (4,0%), responden dengan jenis kelamin perempuan mayoritas lebih banyak 45 orang sebesar (60,0%) sedangkan jenis kelamin laki-laki 30 orang sebesar (40,0%).
2. Hasil penelitian variabel *sedentary lifestyle* berdasarkan hasil uji distribusi frekuensi didapatkan responden dengan gaya hidup *sedentary* sebesar 41 orang (54,7%), dan remaja dengan gaya hidup bukan *sedentary* sebesar 34 orang (45,3%) maka dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja masih menerapkan gaya hidup *sedentary*.

3. Hasil penelitian variabel kesehatan remaja berdasarkan uji distribusi frekuensi didapatkan responden dengan kesehatan remaja yang sehat sebesar 43 orang (57,3%), dan yang tidak sehat sebesar 32 orang (42,7%) yang berarti sebagian besar responden kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara sudah mengetahui akan kesehatannya secara fisik, mental, dan sosial walaupun sebagian dari responden belum mengetahui akan kesehatannya.
4. Hasil penelitian pada analisis variabel independen dan dependen menunjukkan $p=$ value sebesar 0,010 maka H_0 ditolak yang artinya ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja kelas X di MAN 2 Kutai Kartanegara.

B. Saran

1. Bagi sekolah

Kepada pihak sekolah membuat suatu pelayanan kesehatan pada remaja dengan melakukan pencegahan pada *sedentary lifestyle* ataupun perilaku beresiko dan hal tersebut perlunya diberikan arahan mengenai aktivitas dan pola hidup yang benar, memberikan pelayanan bagi remaja untuk dapat mengembangkan media tentang penyuluhan kesehatan disekolah.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Harapan bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat meneliti hubungan *sedentary lifestyle* dengan kesehatan remaja ini dengan menyeluruh dengan mencari atau melakukan eksperimen terhadap faktor yang berpengaruh pada kesehatan remaja ataupun *sedentary lifestyle* secara spesifik.

3. Bagi peneliti

Mengembangkan penelitian dengan memperluas kembali subyek penelitian dan menjadi suatu rujukan dan pembelajaran serta dapat menggali lebih mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan kesehatan remaja selain *sedentary lifestyle*.

4. Bagi institusi pendidikan

Institusi pendidikan ikut serta dalam mewujudkan kesadaran kesehatan bagi masyarakat kampus dalam upaya meningkatkan kesadaran serta pencegahan penyakit tidak menular seperti obesitas ataupun hipertensi sebagai dampak dari *sedentary lifestyle*.