

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai diperoleh kesimpulan mengenai Kehadiran Pelajar pada Jam Olahraga dan Aktivitas Fisik saat Menuju Sekolah dengan Kejadian Obesitas di Filipina sebagai berikut :

1. Frekuensi kurangnya kehadiran pelajar pada jam olahraga sebesar 1045 responden (14,3%)
2. Frekuensi kurangnya aktivitas fisik saat menuju sekolah sebesar 3518 responden (48,1%)
3. Status gizi obesitas pada remaja di Filipina sebesar 174 responden (2,4%)
4. Tidak ada hubungan antara kehadiran pada jam olahraga terhadap kejadian obesitas pada remaja di Filipina ( $p=0.427$ )
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik menuju sekolah dengan kejadian obesitas pada remaja di Filipina ( $p=0.098$ )

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi pentingnya berolahraga dan aktivitas fisik pada kegiatan sehari-hari terkhususnya pada remaja. Bagi pelajar dengan aktivitas fisik normal dan selalu berolahraga agar dapat mempertahankan kebiasaan tersebut demi menjaga

ketahanan tubuh dari berbagai penyakit.

## 2. Bagi Negara Filipina

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan negara dapat bekerja sama masyarakat agar dapat menjalankan program yang melibatkan seluruh masyarakat, terkhususnya remaja sehingga meningkatkan minat mereka terhadap olahraga dan beraktivitas fisik sehari-hari agar terciptanya derajat kesehatan yang baik.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti variabel-variabel yang digunakan selain pada penelitian ini, serta perlu adanya peningkatan jumlah sampel dan tahun penelitian yang terbaru dan dapat mengupayakan melakukan analisis penelitian multivariat agar dapat menghitung dan menganalisis lebih dari dua variabel secara bersamaan hal ini tentu bermanfaat bagi banyak fenomena yang melibatkan banyak variabel dan dapat memperkaya penelitian selanjutnya.