

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen GPAQ usia remaja awal mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan rendah dengan jumlah responden yang sama sedangkan hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik menggunakan instrumen MET mayoritas memiliki tingkat aktivitas sedang.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisis data, dan kesimpulan yang telah dipaparkan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan perawat ikut berperan aktif dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada guru dan murid terkait pentingnya aktivitas fisik anak usia sekolah.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberikan dukungan kepada murid-muridnya untuk meningkatkan atau mempertahankan aktivitas fisik anak.

3. Bagi Siswa – Siswi

Diharapkan siswa-siswi dapat mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan terus aktif melakukan aktivitas fisik baik di sekolah maupun di luar sekolah.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang aktivitas fisik pada anak usia remaja awal.