

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa kelas X MAN 1 Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya :

- a. Adanya perbedaan pengetahuan pada saat sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan

Penyuluhan dapat merubah pengetahuan pada saat setelah diberikannya intervensi dikarenakan prinsip pada penyuluhan menggunakan prinsip belajar, agar bisa merubah pengetahuan seseorang yang diberi penyuluhan. Dalam berlangsungnya penyuluhan digunakan media yang berfungsi untuk mempermudah penyampaian materi, sehingga materi bisa tersampaikan dengan baik. Selain penggunaan media, usia seseorang bisa berpengaruh terhadap pengetahuan, dimana semakin tinggi usia seseorang maka semakin tinggi kemampuan mengingat dan berfikir.

- b. Adanya perbedaan sikap pada saat sebelum dan sesudah diberikannya penyuluhan

Penyuluhan dapat merubah sikap seseorang menjadi lebih baik pada saat setelah diberikannya intervensi. Dimana penyuluhan berjalan dengan efektif. Perubahan sikap seseorang menjadi lebih baik dikarenakan adanya motivasi siswa pada saat mengikuti kegiatan intervensi. Selain motivasi, hal yang dapat mempengaruhi sikap seseorang yaitu dengan memiliki pengetahuan yang baik.

5.2 Saran

a. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Bhakti Kencana

Diharapkan hasil penelitian ini bisa dijadikan sumber kepustakaan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa-mahasiswi program studi kesehatan masyarakat

b. Bagi Institusi Penelitian

Diharapkan Madrasah Aliyah Negeri 1 Bandung dapat lebih dalam hal memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik untuk seluruh warga MAN 1 Bandung sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap, sehingga dapat meningkatkan kesehatan agar bisa mempunyai siswa-siswi maupun warga sekolah sehat yang siap bersaing di dunia pendidikan.

Untuk pemberian edukasi bisa dilakukan secara online dikarenakan untuk mempermudah akses penyebaran informasi yang disampaikan.

c. Bagi Siswa Kelas X MAN 1 Bandung

Diharapkan siswa-siswi kelas X MAN 1 Bandung dapat meningkatkan kebiasannya untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin minimal 3 kali dalam satu minggu.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa dijadikan sumber referensi pembelajaran guna menambah ilmu pengetahuan ketika akan melakukan penelitian selanjutnya.