

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Aktivitas fisik remaja sebagian besar dalam kategori sedang sebanyak 144 responden (61,5%)
2. Kualitas tidur responden sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 145 responden (62%)
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi di SMPN 2 Tayu dengan p value 0,000

B. Saran

1. Bagi remaja

Diharapkan remaja tetap melakukan aktivitas fisik ringan hingga berat sesuai dengan rekomendasi yakni pada aktivitas fisik ringan sampai sedang dilakukan minimal 10 menit dan aktivitas berat dilakukan minimal 30 menit setiap harinya

2. Bagi perawat

Diharapkan perawat mampu mendorong remaja untuk selalu melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari sedentary lifestyle dengan mengajak remaja senam dan mengingatkan remaja agar membantu pekerjaan rumah seperti membersihkan rumah dan memasak.

3. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan pihak institusi memberikan dukungan pada remaja dalam bentuk informasi berupa leaflet yang berisi mengenai rekomendasi kegiatan dan waktu yang baik bagi remaja

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya mengembangkan penelitian ini dan menggunakan penelitian kualitatif sehingga mendapatkan detail data dari setiap responden