

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian yang berjudul Perbedaan gaya Hidup Sehat Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Media Video Di SMPIT Izzatul Islam Getasan adalah sebagai berikut :

1. Remaja di SMPIT Izzatul Islam Getasan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan media video terdapat 4 responden (5,4%) dengan kategori kurang baik, pada kategori cukup baik mendominasi sebesar 59 responden (79,9%) dan kategori baik terdapat 11 responden (14,9%).
2. Siswa di SMPIT Izzatul Islam Getasan sesudah diberikan pendidikan kesehatan media video mendapatkan hasil dengan kategori cukup baik 32 responden (43,2%) dan kategori baik 42 responden (56,8%).
3. Berdasarkan hasil uji *paired sample T-test* di peroleh *p-value* $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara gaya hidup sehat dengan pemberian pendidikan kesehatan media video pada remaja di SMPIT Izzatul Islam Getasan.

B. Saran

1. Bagi remaja

Peneliti memberikan saran agar remaja saat ini lebih memperhatikan gaya hidup sehat dalam berbagai aspek seperti aktivitas fisik, nutrisi, tanggung jawab kesehatan, hubungan interpersonal, manajemen stres, dan

pertumbuhan spiritual supaya menerapkan di kehidupan sehari-hari dan mendukung kesehatan di usia lanjut.

2. Bagi instansi pendidikan

Diharapkan dapat menjadi inspirasi supaya memperdalam penelitian ini dan dapat mengedukasi banyak orang tentang kesehatan di masyarakat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian selanjutnya yang lebih spesifik mengenai perilaku gaya hidup sehat seperti kegiatan sehari-hari.