

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan tentang hubungan pengetahuan, sikap, dan jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja di SMP Negeri 29 Semarang dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pengetahuan responden tentang *sedentary lifestyle* sebagian besar cukup yaitu 50 responden (52,6%)
2. Sikap responden terhadap *sedentary lifestyle* sebagian besar negatif atau menolak terhadap *sedentary lifestyle* yaitu 67 responden (70,5%).
3. Jenis kelamin responden sebagian besar laki-laki yaitu 52 responden (54,7%).
4. Sebagian kecil *sedentary lifestyle* dengan kategori rendah yaitu 18 responden (18,9%), *sedentary lifestyle* kategori sedang yaitu 73 responden (76,8%), dan *sedentary lifestyle* dengan kategori tinggi yaitu 4 responden (4,2%).
5. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value $0,003 < \alpha (0,05)$.
6. Ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value $0,013 < \alpha (0,05)$.
7. Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan *sedentary lifestyle* pada remaja dengan nilai p value $0,011 < \alpha (0,05)$.

B. Saran

1. Remaja

Diharapkan para remaja mengurangi durasi menonton televisi dan bermain game. Waktu yang dianjurkan untuk menonton televisi dan bermain game yaitu 2 jam/hari, dan digantikan dengan aktivitas fisik lain seperti berolahraga agar terhindar dari *sedentary lifestyle*.

2. Sekolah

Diharapkan dapat bekerja sama dengan promotor kesehatan untuk mengadakan promosi kesehatan mengenai adanya kampanye untuk mencegah *sedentary lifestyle* pada remaja.

3. Peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian untuk mengetahui hubungan kampanye pencegahan *sedentary lifestyle* dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja.

