

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah peneliti melaksanakan penelitian, diperoleh beberapa kesimpulan yang menjadi jawaban dari rumusan masalah serta membuktikan hipotesis awal sebelum dilakukan penelitian. Beberapa poin yang menjadi inti dari penelitian ini telah dibahas secara terperinci dengan didasari oleh pendapat para ahli yang dikutip dari buku-buku, jurnal-jurnal, dan dari beberapa tesis yang dijadikan referensi.

Terjadi peningkatan gaya hidup sehat siswa pada aspek makan dan minum, olahraga, kebiasaan hidup sehat, stress dan dukungan sosial, berat badan dan jantung sehat, seks dari sebelum diberikan *treatment* dengan setelah diberikan *treatment*. Peningkatan tersebut terlihat dari peningkatan nilai maksimum dan minimum antara sebelum *treatment* dengan sesudah *treatment*.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa hipotesis diterima, ini berarti bahwa:

1. Terdapat pengaruh pembelajaran usaha kesehatan sekolah dengan metode ceramah terhadap gaya hidup sehat siswa.
2. Terdapat pengaruh pembelajaran usaha kesehatan sekolah dengan menggunakan metode demonstrasi terhadap gaya hidup sehat siswa.
3. Terdapat perbedaan pengaruh pembelajaran usaha kesehatan sekolah antara metode ceramah dan demonstrasi terhadap gaya hidup sehat siswa.

B. Saran – Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyampaikan saran-saran yang diharapkan dapat memberikan sumbangan dan pertimbangan bagi para guru usaha kesehatan sekolah, orang tua siswa, instansi terkait, maupun peneliti selanjutnya, yaitu:

1. Dalam hal metode pembelajaran, perlu ditinjau kembali materi yang akan disajikan sehingga suatu metode pembelajaran yang satu dengan yang lain dapat digunakan secara lebih efektif.
2. Guru usaha kesehatan sekolah perlu meningkatkan kemampuan dibidang kesehatan, agar informasi yang disampaikan terhadap siswa terkait tentang kesehatan menjadi benar.
3. Pada materi usaha kesehatan sekolah untuk siswa kelas VII, lebih disarankan untuk menggunakan metode demonstrasi dalam proses pembelajaran yang berlangsung, karena siswa kelas VII masih membutuhkan benda-benda konkrit untuk memahami suatu konsep baru.
4. Guru usaha kesehatan sekolah bukan hanya sekedar melihat hasil kognitif, akan tetapi afektif dan psikomotnya dalam hal gaya hidup sehat siswa sehari-hari di sekolah.
5. Guru usaha kesehatan sekolah perlu memberikan penyuluhan kepada wali murid agar gaya hidup sehat siswa dapat dipantau dilingkungan keluarga.
6. Bagi orang tua di harapkan dapat membangkitkan motivasi putra dan putrinya agar dapat melaksanakan dan juga mengembangkan gaya hidup sehat. Peran serta orang tua sangat besar dalam membantu anaknya untuk

meningkatkan dan mengembangkan gaya hidup sehat karena orang tua merupakan penuntun bagi anak-anaknya dalam meningkatkan budaya gaya hidup sehat di dalam lingkungan keluarga.

7. Bagi pemegang kebijakan kesehatan di daerah dapat memberikan motivasi dengan cara-cara memberikan perhatian-perhatian kepada sekolah-sekolah untuk meningkatkan dan mengembangkan budaya hidup sehat, dengan melakukan hal-hal sebagai berikut:
 - a. Membangun fasilitas-fasilitas untuk usaha kesehatan di sekolah-sekolah untuk menunjang tercapainya budaya gaya hidup sehat pada sekolah-sekolah di Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu.
 - b. Menyelenggarakan penyuluhan-penyuluhan kepada sekolah-sekolah mengenai kesehatan dan khususnya tentang budaya gaya hidup sehat
 - c. Mengadakan perlombaan-perlombaan tentang kesehatan dan kebersihan di lingkungan sekolah-sekolah .
 - d. Memberikan penghargaan kepada sekolah-sekolah yang berprestasi di bidang kebersihan lingkungan .
 - e. Melaksanakan studi banding kesekolah-sekolah yang melaksanakan usaha kesehatan sekolah yang berprestasi di bidang kesehatan sekolah dan tentang budaya gaya hidup sehat.
8. Persepsi dan motivasi besar pengaruhnya terhadap peningkatan budaya gaya hidup sehat oleh sebab itu kepada siswa-siswa perlu di tanamkan sedini mungkin untuk mempelajari dan mengembangkan tentang budaya gaya hidup sehat khususnya terhadap diri dan lingkungannya.

9. Kepada seluruh siswa khususnya pada masa usia sekolah dapat meningkatkan dan mengembangkan budaya gaya hidup sehat di dalam lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat pada umumnya.
10. Melanjutkan penelitian ini dengan topik yang sama, tetapi dari sudut pandang yang berbeda. Dengan harapan hasilnya akan dapat di mamfaatkan oleh Pemerintah Kecamatan Rengat Kabupaten Indra Giri Hulu terhadap peningkatan dan pengembangan budaya gaya hidup sehat dikalangan siswa.

