

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* terhadap status imunitas pada remaja di SMAN 1 Garut. Lebih dari setengah dari jumlah responden memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi, sehingga memberikan pengaruh terhadap status imunitas yang semakin buruk atau menurun. Oleh karena itu, gaya hidup sedentari harus tetap dikelola dengan baik karena memiliki potensi dampak negatif terhadap aspek kesehatan lainnya, seperti risiko obesitas, gangguan metabolisme, dan penyakit kardiovaskular.

5.2 Saran dan Rekomendasi

Keterbatasan penelitian belum bisa mencari alternatif lain selain melalui google formulir untuk mencapai sampel yang telah ditargetkan, sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan alternatif lain agar lebih maksimal dalam pengumpulan data penelitian agar dapat mengembangkan penelitian terkait pengaruh dari *sedentary lifestyle* terhadap status imunitas. Penelitian menggunakan kuesioner secara daring atau menggunakan *google formulir* juga memungkinkan responden membuat pernyataan palsu atau tidak jujur.

1. Bagi Responden

Disarankan agar para remaja yang menjadi responden memanfaatkan hasil penelitian ini untuk mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti meningkatkan aktivitas fisik harian dan mengurangi waktu duduk atau layar yang berlebihan. Edukasi yang didapatkan juga sebaiknya diterapkan secara konsisten untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh.

2. Bagi Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini dengan mengembangkan program edukasi yang menarik dan relevan bagi remaja, seperti kampanye kesehatan melalui media sosial, seminar interaktif, atau aplikasi digital yang mempromosikan aktivitas fisik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dengan mempertimbangkan variabel lain, seperti faktor psikologis, lingkungan sosial, atau genetik, yang dapat memengaruhi hubungan antara gaya hidup sedentari dan status imunitas. Selain itu, menggunakan metode longitudinal untuk mengamati efek jangka panjang gaya hidup sedentari pada kesehatan juga dapat memberikan temuan yang lebih komprehensif.