

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### 5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pola makan yang signifikan antara siswa SD, SMP dan SMA, Dengan perbedaan nilai rata-rata kepatuhan pola makan sehat siswa SD dan SMP berada di kualitas sedang dan siswa SMA berada di tingkat rendah. Dengan demikian, kepatuhan pola makan sehat siswa SD dan SMP berada diatas klasifikasi siswa SMA di Kabupaten Garut.
- 2) Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa Covid-19 telah mempengaruhi kelangsungan hidup siswa di Kabupaten Garut, di mana persentase tidak melakukan aktifitas fisik meningkat selama pandemi Covid-19. Kebiasaan yang telah berubah membuat siswa mengalami perubahan nafsu makan yang lebih banyak dan merasakan waktu lapar sebelum makan utama atau bisa dikatakan Covid-19 telah merubah kehidupan siswa sekolah selama pandemi Covid-19 di Kabupaten Garut.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 5.2.1 Implikasi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi setiap pembaca. Penelitian ini sangat menarik untuk dikembangkan lebih lanjut dan berguna untuk menjadi referensi dalam konteks pola makan dan gaya hidup aktif siswa sekolah tentunya dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan penelitian yang lebih baik lagi.

##### 5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar meningkatkan kualitas penelitian dengan sampel yang berada diwilayah berbeda dan lebih banyak sampel.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan setelah meneliti perbandingan pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan jenjang sekolah pada era Covid-19, semoga penelitian ini bermanfaat dan dijadikan sebagai referensi untuk penelitian pola makan dan gaya hidup aktif terutama bagi mahasiswa tingkat akhir.