

BAB V

IMLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data statistik pada temuan dan pembahasan penelitian dapat dikatakan pertama kalinya penyajian data tentang gaya hidup dan pola makan pada siswa SMA di kabupaten Garut pada saat era Pandemi COVID-19. Dengan persepsi kenaikan berat badan terjadi pada 10% dari jumlah sampel, sedangkan sedikit peningkatan pada aktifitas fisik telah terjadi pada 5.1% dengan berolahraga lebih dari lima kali perminggu, uniknya terjadi peningkatan pada perokok tiga sampai empat batang perhari pada jumlah 3.5%, dan terjadi peningkatan jam tidur sebesar 4.1%.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.1.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini semoga bisa menjadi bahan evaluasi ataupun perbaikan pola hidup bagi siswa sendiri, maupun untuk pihak-pihak terkait seperti orang tua, guru, maupun pihak-pihak lainnya, mengingat dengan masih rendahnya kepatuhan atau pengetahuan pola makan sehat yang dilakukan oleh siswa SMA.

Selain itu, hasil dan gambaran dari penelitian ini dapat digunakan untuk bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu penelitian ini masih tergolong penelitian baru dan masih jarang digunakan sehingga masih memerlukan pengembangan lebih lanjut dengan jumlah sampel dan tempat penelitian yang berbeda, serta pembahasan yang lebih luas dengan bantuan berbagai pihak lain. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan perubahan pola makan dan gaya hidup.

5.1.3 Rekomendasi

Peneliti berharap agar semua pihak baik itu orang tua, maupun guru dapat menjadi contoh atau melakukan sosialisai mengenai bagaimana pola makan yang sehat agar siswa dapat menjalani pola makan dan gaya hidup yang lebih baik lagi, ataupun siswa itu sendiri yang diharapkan dapat lebih mempelajari atau lebih baik dalam meningkatkan pola makan yang sehat dan gaya hidup yang lebih baik.

Diharapkan penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan adaptasi kuisisioner yang lebih baik. Serta dapat menggunakan sumber-

sumber rujukan yang jurnal artikel yang lebih banyak dan bervariasi, sehingga bisa meningkatkan kuantitas dan kualitas penelitian yang lebih baik, sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh penelitian selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMA pada era pandemi COVID-19. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan referensi bagi mahasiswa pada penelitian selanjutnya, khususnya pada masiswa tingkat akhir.