

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dalam penelitian ini menyediakan data tentang pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMP di Kabupaten Garut. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, dapat disimpulkan bahwa selama Covid-19 siswa SMP di Kabupaten Garut mengalami perubahan pola makan dan gaya hidup. Sebanyak 39,7% mengalami peningkatan nafsu makan hal itu mempengaruhi setengah dari sampel mengalami kenaikan berat badan. Selain itu, lebih dari setengah sampel memiliki kepatuhan pola makan sedang yang artinya masih kurangnya pemahaman sampel mengenai kebiasaan makan yang baik. Mengenai pembelian kebutuhan sehari-hari sebagian besar berbelanja ke supermarket dan pasar jalanan lokal dengan variasi makanan yang lebih banyak dikonsumsi selama Covid-19 yaitu buah-buahan, sayuran segar, telur, kopi, teh, teh herbal dan makanan ringan.

Aktifitas fisik siswa SMP di Kabupaten Garut mengalami peningkatan 6,1% sampel menjadi tidak berolahraga selama Covid-19, namun masih cukup tinggi kebiasaan sampel yang melakukan olahraga 1-2 kali seminggu dengan variasi tipe olahraga yang sering dilakukan yaitu latihan tanpa beban (push up, sit up, pull up, dll.), latihan fungsional, treadmill dan lainnya. Penurunan aktifitas fisik ini berdampak pada penurunan kualitas jam tidur selama Covid-19 dengan penurunan 5,3% dalam jam tidur 7-9 jam per malam. Hasil positif lainnya adalah persentase penurunan kebiasaan merokok sebesar 0,8%.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat membantu berbagai pihak dalam membahas pola makan dan gaya hidup aktif siswa SMP selama Covid-19 serta dijadikan evaluasi

untuk penelitian selanjutnya. Dari temuan di penelitian ini dapat digunakan untuk menentukan langkah-langkah dalam meningkatkan pola makan dan gaya hidup yang baik selama ataupun setelah pandemi Covid-19. Penelitian ini juga perlu dikembangkan baik dalam jumlah sampel maupun pembahasan yang akan disajikan.

5.2.2 Rekomendasi

Sebaiknya untuk kedepannya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan pembahasan yang lebih mendalam dengan menggunakan artikel jurnal yang lebih bervariasi, agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik. Hal ini disebabkan peneliti masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan kondisi yang ada pada saat ini.