

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kepatuhan pola makan siswa laki-laki dan perempuan di wilayah Kabupaten Garut. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 59,9% sampel siswa di Kabupaten Garut memiliki kepatuhan pola makan yang cukup pada tingkat kepatuhan pola makan sedang. Dan terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya hidup aktif siswa laki-laki dan perempuan di 6 item (merokok sebelum pandemi, merokok di masa pandemi, jam tidur saat pandemi, volume olahraga, volume olahraga dirumah saat pandemi, dan kenaikan berat badan saat pandemi) dengan nilai lebih kecil dari 0.05, sedangkan 5 item lainnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya hidup aktif siswa laki-laki dan perempuan dengan nilai lebih besar dari 0.05.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan Rekomendasi pada penelitian ini yaitu :

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dalam penelitian selanjutnya. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagai referensi ilmu pengetahuan mengenai pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan gender selama covid-19. Selanjutnya perlu ada pengembangan dalam penelitian ini baik dalam kuantitas sampel maupun kualitas pembahasan yang disajikan.

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan dalam penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrument yang lebih baik, rujukan yang lebih bervariasi, jumlah sampel yang lebih banyak. Dalam penelitian ini peneliti masih banyak kekurangan karena keterbatasan waktu.