

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada Bab IV, maka dapat disimpulkan:

1. Dari hasil angket aktifitas fisik pada remaja putri SMA N 4 Medan diketahui bahwa dari 44 sampel penelitian sebanyak 33 orang (75%) memiliki tingkat aktifitas fisik cenderung cukup.
2. Dari hasil angket penggunaan uang pada remaja putri SMA N 4 Medan diketahui bahwa dari 44 sampel penelitian sebanyak 38 orang (86,36%) memiliki tingkat aktifitas fisik cenderung cukup.
3. Dari hasil angket pemanfaatan waktu pada remaja putri SMA N 4 Medan diketahui bahwa dari 44 sampel penelitian sebanyak 26 orang (59,09%) cenderung kurang untuk memanfaatkan waktunya.
4. Dari hasil angket perilaku konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan diketahui bahwa dari 44 sampel penelitian sebanyak 23 orang (52,27%) memiliki tingkat perilaku konsumsi cenderung cukup
5. Dari hasil angket pola konsumsi pada remaja putri SMA N 4 Medan diketahui bahwa dari 44 sampel penelitian sebanyak 26 orang (59,09%) memiliki tingkat pola konsumsi cenderung cukup
6. Dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat diketahui gambaran berat badan ideal remaja putri SMA N 4 Medan dari 44 sampel penelitian sebanyak 28 orang (63,63%) memiliki kategori cenderung overweight

7. Hasil uji Hipotesis penelitian menunjukkan nilai $r_{hitung} = 0,722 > r_{tabel} = 0,297$. Dan harga $t_{hitung} = 9,76 > t_{tabel} = 1,681$. Maka disimpulkan Hipotesis yang berbunyi Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Antara Gaya Hidup Terhadap Berat Badan Ideal Pada Remaja Putri SMA N 4 Medan, dapat diterima. Hasil perhitungan besarnya koefisien determinasi variabel X terhadap Y diperoleh nilai determinasi gaya hidup memberikan pengaruh sebesar 52,12% terhadap berat badan ideal pada remaja putri. Sedangkan sebesar 47,88% lagi dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian di atas maka dapat dibuat implikasi penelitian.

1. Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, maka perlunya remaja putri memperhatikan gaya hidup yang berhubungan dengan aktifitas fisik, penggunaan uang, pemanfaatan waktu, perilaku konsumsi, dan pola konsumsi yang dapat berpengaruh pada berat badan ideal pada masa remaja. Karena semakin tinggi frekuensi gaya hidup, akan semakin berpengaruh terhadap berat badan ideal pada remaja.
2. Berat badan reamaja putri Kelas XI IPA SMA Negeri 4 Medan cenderung overweight. Dan masih ada ditemukan beberapa remaja yang memiliki berat badan dalam kategori ideal, dan ada juga beberapa yang sudah mengalami obesitas.

3. Perlu menjadi perhatian bagi remaja putri agar tidak terpengaruh pada perubahan gaya hidup dan perubahan pola konsumsi makan seiring dengan berkembangnya zaman dan era globalisasi yang terjadi saat ini.

C. Saran

1. Kepada para remaja putri agar menjaga pola makan dan lebih memperhatikan berat badan ideal pada saat remaja, karena berat badan ideal pada masa remaja dapat mempengaruhi kualitas kesehatan dan keoptimalan fungsi sistem organ selama proses penuaan kelak.
2. Untuk para guru dan orang tua yang memiliki anak remaja hendaknya lebih memperhatikan perkembangan dan gaya hidup remaja yang saat ini lebih terpengaruh pada gaya hidup modern yang dapat mempengaruhi berat badan ideal para remaja.
3. Perlu kiranya penelitian lebih lanjut dan lebih mendalam untuk mencari pengaruh gaya hidup terhadap berat badan ideal, guna mendapat hasil yang lebih optimal.