

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik keluarga : jumlah anggota keluarga termasuk kategori sedang dengan rata-rata 5 orang, dengan tingkat pendidikan ibu dan ayah kategori SMP/SMA. Rata-rata pendapatan orangtua per kapita per bulan antara Rp. 700.000 – Rp. 4.800.000
2. Gaya hidup siswa termasuk aktifitas fisik, perilaku konsumsi dan pola konsumsi dengan rata-rata 94 persen dalam kategori cukup.
3. Kebiasaan makan siswa dengan rata-rata 56 persen tergolong kategori kurang baik.
4. Kondisi fisik siswa dengan rata-rata 64 persen tergolong kategori normal.
5. Hasil analisis korelasi rank spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan, antara gaya hidup dengan kondisi fisik siswa dengan nilai $r = 0.730$, $\rho = 0.000$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik gaya hidup siswa maka semakin baik kondisi fisiknya.
6. Hasil analisis korelasi rank spearman menunjukkan terdapat hubungan positif yang nyata antara kebiasaan makan dengan kondisi fisik dengan nilai $r = 0.431$, $\rho = 0.002$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan makan siswa maka akan semakin baik kondisi fisik siswa tersebut.

7. Hasil uji regresi linier berganda kondisi fisik siswa menunjukkan bahwa nilai konstanta (*intercept*) sebesar 4.36, dengan nilai kondisi fisik sebesar 4.36. Nilai koefisien regresi gaya hidup sebesar 0,188 dan kebiasaan makan sebesar 0.196.

B. Saran

Saran yang diajukan sesuai dengan hasil penelitian ini adalah:

1. Kepada siswa agar lebih memperhatikan gaya hidup dan kebiasaan makan dengan selalu mengkonsumsi makanan yang sehat.
2. Kepada sekolah agar memberikan pendidikan dan pengarahan terkait dengan gaya hidup sehat pada siswa.
3. Diharapkan pihak sekolah dan orangtua siswa agar selalu memantau gaya hidup dan kebiasaan makan siswa agar prestasi belajar di sekolah lebih maksimal.