

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan penelitian maka penelitian ini dapat disimpulkan yaitu perilaku hidup sehat taruna/i Asrama SMK Taruna Tekno Nusantara Medan sebagian besar berada pada kategori cukup baik dengan presentase 32%.

5.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peserta didik yang masih mempunyai perilaku sehat dibawah kategori kurang agar memperhatikan perilaku sehat seperti: memilih makanan dan minuman yang dibungkus atau masih tersegel dan selalu mencermati tanggal kadaluarsanya, olahraga yang cukup, perhatikan kondisi tubuh dengan menjaga kebersihan pakaian dan hindari kebiasaan yang negatif
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan faktor yang memengaruhi perilaku hidup sehat dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi orang tua dan guru dan pembina asrama agar selalu memperhatikan taruna/i, agar dapat mengarahkan perilaku hidup sehat.