

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, memperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani pada anak usia 14-18 tahun di LPKA kelas 1 Medan memperoleh nilai rata-rata tingkat kebugaran jasmani yaitu 40.73 atau masih dalam kategori “Rendah”. Sedangkan hasil angket aktivitas kebugaran jasmani pada anak usia 14-18 tahun di LPKA Kelas 1 Medan memperoleh rata-rata hasil jawaban sebesar 74,50%. atau dikategorikan “Baik”.
2. Hasil angka kesakitan pada anak usia 14-18 tahun di LPKA kelas 1 Medan memperoleh rata-rata jawaban anak di bawah 49%, itu artinya angka kesakitan anak di LPKA Kelas 1 Medan berada dalam kategori “Sangat Rendah”. Jenis penyakit dengan persentase terbesar yaitu 55% anak pernah menderita penyakit kulit selama berada di lapas. Padahal pihak LPKA kelas 1 Medan sudah baik dalam menjaga kebersihan lingkungan dan kesehatan anak, terbukti dari terdapat 17 anak (85%) mengatakan air yang ada di LPKA sudah bersih, jernih, atau tidak berbau, terdapat 14 anak (70%) mengatakan toilet atau kamar mandi sudah terjaga kebersihannya, 18 anak (90%) mengatakan pihak LPKA memberikan pendidikan/penyuluhan mengenai kesehatan.
3. Aktivitas kebugaran jasmani yang baik pada anak di LPKA Kelas 1 Medan mengakibatkan rendahnya angka kesakitan pada anak di LPKA Kelas 1 Medan, namun aktivitas kebugaran jasmani yang rutin dengan baik dilakukan anak di LPKA masih

menghasilkan tingkat kebugaran jasmani yang rendah pada anak di LPKA Kelas 1 Medan.

4. Perbedaan yang terjadi antara hasil angket dan tes kebugaran jasmani anak binaan di LPKA Kelas 1 Medan disebabkan oleh faktor internal anak itu sendiri, lama masa tahanan, atau intensitas aktivitas jasmani yang harus ditambah. Serta faktor eksternal yaitu tidak adanya program aktivitas kebugaran rutin dan sarana prasarana ruangan harus ditingkatkan lebih baik untuk menunjang kebugaran jasmani pada anak di LPKA Kelas 1 Medan. Masih terdapat 50% anak yang harus diberikan perhatian khusus oleh pihak LPKA terkait peningkatan kebugaran jasmani anak di LPKA Kelas 1 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dan simpulan di atas, maka saran yang dapat dikemukakan adalah:

1. Bagi Pihak LPKA Kelas 1 Medan

Adapaun saran untuk pihak LPKA Kelas 1 Medan terkait dengan perbaikan sarana dan prasarana (sarpras) dan menjaga aktivitas fisik pada anak binaan yaitu: a) Pihak LPKA dapat memperbaiki dan meningkatkan fasilitas olahraga, seperti lapangan olahraga, gym, atau kolam renang, untuk memfasilitasi anak-anak melakukan aktivitas fisik secara teratur, b) Pihak LPKA dapat memperbaiki dan meningkatkan fasilitas kesehatan, seperti klinik atau ruang kesehatan, untuk memfasilitasi anak-anak mendapatkan perawatan kesehatan yang memadai, c) Pihak LPKA dapat menyediakan sarana rekreasi, seperti taman atau ruang bermain, untuk memfasilitasi anak-anak melakukan aktivitas rekreasi yang sehat dan menyenangkan, serta d) Pihak LPKA dapat mengawasi dan mengarahkan anak-anak dalam melakukan aktivitas fisik, untuk memastikan bahwa mereka melakukan aktivitas yang aman dan sehat.

Selanjutnya, saran untuk pihak LPKA Kelas I Medan mengenai kebersihan lapas yaitu: a) Pihak LPKA harus meningkatkan fasilitas sanitasi, seperti toilet, wastafel, dan shower, untuk memastikan bahwa anak-anak memiliki akses ke fasilitas yang bersih dan sehat, b) Pihak LPKA dapat mengatur jadwal pembersihan yang teratur untuk memastikan bahwa lingkungan lapas tetap bersih dan sehat, c) Pihak LPKA dapat menggunakan bahan pembersih yang aman dan tidak beracun untuk memastikan bahwa anak-anak tidak terpapar pada bahan kimia berbahaya, d) Pihak LPKA dapat mengawasi dan mengontrol vektor penyakit, seperti nyamuk dan tikus, untuk mencegah penyebaran penyakit di lingkungan lapas.

Terakhir, saran untuk pihak LPKA Kelas I Medan mengenai bimbingan mental anak binaan lapas yaitu: a) Pihak LPKA dapat menyediakan konselor atau psikolog yang terlatih untuk memberikan bimbingan mental kepada anak-anak binaan, b) Pihak LPKA dapat mengadakan kegiatan psikoterapi, seperti terapi kelompok atau terapi individu, untuk membantu anak-anak binaan mengatasi masalah mental dan emosional, c) Pihak LPKA dapat mengembangkan program bimbingan mental yang komprehensif untuk anak-anak binaan, termasuk kegiatan seperti meditasi, yoga, atau kegiatan lainnya yang dapat membantu meningkatkan kesehatan mental.

2. Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan referensi atau rujukan dalam penelitian relevan dan perlu adanya penelitian lebih lanjut dan mendalam dengan memperhatikan faktor-faktor lain seperti data sosial ekonomi keluarga, pendidikan orang tua, asupan mikronutrien sehari-hari di LPKA untuk menunjang hasil penelitian yang lebih akurat. Serta diharapkan juga kedepannya dengan adanya penelitian ini bisa lahir instrument pengukuran

kebugaran jasmani yang lebih spesifik dan lebih baik lagi agar dapat melihat angka kesakitan dan tingkat kebugaran di LPKA lebih efektif lagi ke depan. Dan juga diharapkan peneliti selanjutnya juga dapat menganalisis faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran dan angka kesakitan anak binaan di LPKA lebih mendalam lagi.

3. Bagi Instansi Pemerintah

Dalam mendukung tercapainya peningkatan kesejahteraan masyarakat dalam bidang kesehatan diperlukan kerjasama yang kuat antara masyarakat, pemerintah kota serta tenaga kesehatan. Salah satu faktor yang terpenting adalah pengalokasian anggaran pendapatan dan belanja kota haruslah sesuai dengan kebutuhan bidang kesehatan. Kemudian dalam melaksanakan program-program di bidang kesehatan pihak-pihak yang bertanggung jawab harus memiliki perencanaan yang matang dan mewujudkannya dalam pelaksanaan. Pemerintah dapat mengembangkan kebijakan kebugaran jasmani yang spesifik untuk anak binaan di LPKA, termasuk standar kebugaran jasmani dan program kebugaran jasmani yang terstruktur. Pemerintah dapat meningkatkan alokasi dana untuk program kebugaran jasmani dan kesehatan di LPKA, termasuk untuk pengembangan fasilitas olahraga dan kesehatan. Dan juga pemerintah dapat melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap program kebugaran jasmani dan kesehatan di LPKA untuk memastikan bahwa program tersebut efektif dan berkualitas.