BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan siswa kelas XI SMK Swasta HKBP Pematangsiantar dalam pencegahan *osteoporosis* melalui media video edukasi berada dikategori baik.
2. Media video edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pencegahan *osteoporosis*.

5.2 Saran

1. Bagi Guru atau Tenaga Pengajar: Diharapkan dapat memanfaatkan media video edukasi sebagai salah satu metode dalam menyampaikan materi pembelajaran, khususnya terkait kesehatan, karena terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa secara signifikan.
2. Bagi Siswa: Diharapkan untuk aktif mengikuti pembelajaran dengan memanfaatkan media yang tersedia, serta menggali informasi dari sumber visual edukatif lainnya guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya pencegahan penyakit seperti *osteoporosis.*
3. Bagi Sekolah: Disarankan untuk menyediakan fasilitas pembelajaran berbasis media audio visual secara lebih luas agar pembelajaran menjadi lebih variatif, menarik, dan efektif dalam meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya: Diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, membandingkan berbagai jenis media edukasi, atau menerapkannya dalam konteks materi kesehatan lain guna memperkuat temuan dan memperluas dampak penerapan media video dalam pendidikan.