

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Gambaran prestasi belajar pada responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar memiliki prestasi belajar rendah yakni 40 orang (55,6%).
- b. Gambaran aktivitas fisik pada responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan atau tidak aktif yakni 44 orang (61,1%).
- c. Gambaran durasi layar jika dilihat dari rata-rata selama satu minggu pada responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar memiliki durasi layar yang tinggi atau tidak sesuai rekomendasi yakni 39 orang (54,2%).
- d. Gambaran pengetahuan gizi seimbang pada responden dalam penelitian ini adalah sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang yakni 51 orang (70,8%).
- e. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi (p-value = 0,000).
- f. Tidak ada hubungan antara durasi layar dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi (p-value = 1,000).
- g. Ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan prestasi belajar siswa di SMPN 39 Kota Bekasi (p-value = 0,03).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan bagi para responden untuk lebih beraktivitas fisik, menjaga asupan makanan bergizi, perilaku hidup sehat guna selalu menjaga kesehatan tubuh. Dalam mencapai hal tersebut dibutuhkan peran serta keluarga dan lingkungan agar dapat memperhatikan dan menjaga kesehatan tubuh siswa seperti rutin berolah raga minimal 3 kali seminggu, mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang, dan menerapkan pola hidup sehat. Serta diharapkan bagi responden untuk dapat

mempelajari terkait Pedoman Gizi Seimbang untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi.

V.2.2 Bagi pihak sekolah

Diharapkan bagi pihak sekolah untuk dapat bekerjasama dengan berbagai instansi kesehatan seperti Dinas Kesehatan dan Puskesmas untuk dapat memberikan edukasi gizi atau promosi kesehatan berupa penyuluhan terkait aktivitas fisik, penggunaan gawai yang baik, serta penyuluhan terkait gizi seimbang. Serta diharapkan bagi sekolah untuk memberikan edukasi terkait pengetahuan gizi seimbang kepada siswa adapun yang perlu ditekankan adalah edukasi terkait pedoman gizi seimbang, batasan konsumsi gula garam, keberagaman makanan dan menghimbau siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup walaupun dalam kondisi Belajar Dari Rumah (BDR).

V.2.3 Bagi peneliti lain

Diharapkan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel dan responden yang lebih beragam sehingga dapat lebih mengeksplorasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi belajar serta lebih mengeksplorasi variabel terkait durasi layar yang lebih spesifik seperti variabel membagi waktu antara durasi layar untuk belajar dan durasi layar untuk rekreasi, status gizi, asupan, dan kondisi lingkungan.