

BAB VI

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian tentang “Gambaran Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 13 Bogor Tahun 2021” dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan jumlah responden tertinggi yaitu usia 14 tahun sebanyak 34 orang (35%) dan jumlah responden terendah yaitu usia 12 tahun sebanyak 5 orang (5%).
2. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah responden di dominasi oleh remaja perempuan yaitu sebanyak 63 orang (64%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 35 orang (36%).
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kategori aktivitas fisik dengan responden terbanyak yaitu kategori sedang dengan jumlah 51 orang (52%), dan kategori aktivitas fisik dengan jumlah responden paling sedikit adalah kategori tinggi yaitu 2 orang (2%).

B. Rekomendasi

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan sekolah dapat membuat sebuah program kesehatan yaitu dengan berolahraga, senam dan kegiatan bergerak lainnya bersama-sama melalui platform daring seperti *Zoom* atau *Google Meet* dipandu oleh guru olahraga atau perwakilan siswa-siswi SMP Negeri 13 Bogor, kegiatan ini nantinya dapat mendongkrak fisik dan

membiasakan budaya bergerak pada siswa-siswi SMP Negeri 13 Bogor di masa pandemi Covid-19.

2. Bagi Institusi

Diharapkan kepada para pendidik di Prodi Keperawatan Bogor agar dapat memanfaatkan data penelitian sebagai pengembangan pembelajaran, juga sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan teoritik khususnya di bidang Keperawatan Anak

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap data yang sudah ada mengenai aktivitas fisik remaja pada masa pandemi Covid-19 dapat dimanfaatkan dan dikembangkan oleh peneliti selanjutnya untuk dilakukan penelitian ditempat atau lokasi penelitian yang berbeda, rentang usia responden yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak dan dapat ditambahkan variabel lain yang dapat mendukung variabel aktivitas fisik.