

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut temuan yang dapat diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup anak di SDN 48 Kuranji pada masa pandemi COVID-19 :

1. Hasil penelitian diketahui aktivitas fisik pada anak SDN 48 Kuranji di masa pandemi COVID-19 memiliki skor maksimal yang berada dibawah skor teoritis seharusnya.
2. Hasil penelitian diketahui kualitas hidup pada anak SDN 48 Kuranji di masa pandemi COVID-19 memiliki skor maksimal yang berada dibawah skor teoritis seharusnya.
3. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada anak SDN 48 Kuranji di masa pandemi COVID-19 dengan kekuatan korelasi lemah dan arah positif, artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin tinggi kualitas hidup seseorang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada anak SDN 48 Kuranji pada tahun 2022, terdapat saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Disarankan agar sekolah memberikan program untuk meningkatkan aktivitas fisik anak. Dimungkinkan untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup dengan memberikan pelayanan dan penyuluhan seperti :

- a. Memberikan pendidikan kesehatan kepada anak dan orang tua mengenai pentingnya aktivitas fisik yang teratur agar dapat meningkatkan kesehatan pada anak.
- b. Mencanangkan membuat program peningkatan aktivitas fisik yang mencakup jalan kaki, lari maraton, menari, dan latihan sederhana lainnya.
- c. Memberikan perhatian dan dukungan bagi anak-anak yang mengalami masalah kesehatan fisik dan kesehatan mental.

2. Bagi Anak

Diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik yang teratur untuk bisa meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup yang baik sangat berpengaruh untuk beradaptasi ke situasi yang baru, dan itu sangat berguna bagi perkembangan pertumbuhan anak.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan pelayanan kesehatan dapat memberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pada anak usia sekolah. Pelayanan kesehatan juga bekerjasama dengan pihak sekolah dalam memberikan program-program aktivitas fisik agar anak dapat melakukan aktivitas fisik yang teratur.

4. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dalam pengembangan materi pembelajaran ilmu keperawatan, khususnya keperawatan dasar pada teori maupun praktikum yang menjadi salah satu topik pembelajaran yaitu meningkatkan aktivitas fisik seseorang sehingga dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik.

5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih memperhatikan hubungan atau mengidentifikasi keterkaitan antara faktor lain selain aktivitas fisik seperti aspek psikologi, sosial, lingkungan tempat tinggal, status sosial ekonomi, pelayanan kesehatan dan keluarga atau sosial budaya dalam masyarakat dengan kualitas hidup, salah satunya dengan melakukan penelitian multivariate.