

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kecamatan Pangkalan Koto Baru didapatkan kesimpulan di antaranya:

1. Lebih dari setengah (80%) siswa memiliki kualitas hidup buruk di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru.
2. Lebih dari setengah (61,3%) siswa memiliki kesehatan fisik yang baik di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru.
3. Hampir setengah (45%) dari siswa memiliki kondisi psikologis yang rendah di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru.
4. Lebih dari setengah (51,2%) siswa memiliki hubungan sosial yang rendah di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru.
5. Lebih dari setengah (68,8%) siswa memiliki kondisi lingkungan yang baik di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara kesehatan fisik dengan kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru ($p\text{-value} = 0,034$).
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi psikologis dengan kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru ($p\text{-value} = 0,216$).
8. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan sosial dengan kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru ($p\text{-value} = 0,019$).

9. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi lingkungan dengan kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru ($p\text{-value} = 0,016$).
10. Lingkungan merupakan variabel paling dominan berhubungan dengan kualitas hidup remaja di SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru ($p\text{-value} = 0,034$; $POR = 7,694$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru

1. Diharapkan mencari dan menggali informasi mengenai perilaku seksual berisiko pada remaja.
2. Diharapkan dapat melakukan kegiatan olahraga ringan atau berat minimal 15 menit sehari untuk meningkatkan kesehatan fisik.
3. Diharapkan dapat mentaati aturan dan tata tertib baik di lingkungan keluarga, masyarakat, maupun sekolah agar terhindar dari permasalahan yang dapat menurunkan kualitas hidup.
4. Diharapkan dapat menghindari diri dari lingkungan yang tidak aman seperti terdapat banyaknya penyalahgunaan Napza serta juga diharapkan untuk dapat melaporkan kepada pihak yang berwenang jika melihat penyalahgunaan Napza.

6.2.2 Bagi SMKN 1 Kec. Pangkalan Koto Baru

1. Bekerja sama dengan puskesmas untuk melakukan promosi kesehatan terpadu mengenai pentingnya meningkatkan dan menjaga kesehatan fisik yang dilakukan setiap 6 bulan sekali.

2. Mengoptimalkan kegiatan konseling di sekolah untuk memberikan tempat berbagi cerita bagi siswa di sekolah. Masing-masing siswa diberikan kesempatan untuk konseling wajib minimal sekali sebulan.
3. Meningkatkan disiplin di sekolah untuk meningkatkan kualitas lingkungan dan hubungan sosial siswa di sekolah.
4. Memberikan sanksi yang tegas kepada pelaku *bullying*. Misalnya dengan memberikan *point* pelanggaran yang tinggi kepada pelaku.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup remaja dengan menambahkan faktor lain yang belum diteliti pada penelitian ini.