

## BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir separuh (42%) siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota memiliki kualitas hidup buruk.
2. Lebih dari separuh (51,6%) siswa berjenis kelamin laki-laki, lebih dari separuh (60,3%) siswa memiliki orang tua dengan pendidikan rendah, sebagian besar (85,8%) siswa berstatus ekonomi keluarga rendah, sebagian siswa (28,3%) siswa dididik menggunakan pola asuh negatif, sebagian besar (92%) siswa sudah mendapatkan dukungan sosial yang lebih dari cukup, lebih dari separuh (55,3%) siswa memiliki IMT tidak normal, sebagian besar (90,4%) siswa telah cukup melakukan aktivitas secara baik, lebih dari separuh (60,3%) siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota merokok.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status ekonomi keluarga (POR = 2,322 95% CI = 0,988 – 5,456), dukungan sosial (POR = 3,300 95% CI = 1,110 – 9,893), dan aktivitas fisik (POR = 3,0 95% CI = 1.189– 7,964) dengan kualitas hidup remaja pada siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota. Sementara itu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin ( $p$ -value=0,221), pendidikan orang tua ( $p$ -value=0,878), pola asuh ( $p$ -value=0,266), IMT ( $p$ -value=0,614), dan perilaku merokok ( $p$ -value=0,127) dengan kualitas hidup remaja pada siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota.

4. Aktivitas fisik merupakan variabel paling dominan yang berhubungan dengan kualitas hidup siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota. (*p-value* 0,013 dan POR 3,609; 95% CI = 1,405 – 10,451)
5. Penyebab remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik disebabkan oleh faktor kurangnya fasilitas yang disediakan pemerintah, terbatasnya jam pelajaran olahraga di sekolah, dan lebih menyukai rebahan dibandingkan dengan beraktivitas fisik.

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Siswa SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota**

1. Memanfaatkan layanan konseling di sekolah sebagai wadah untuk berbagi keluh kesah yang dirasakan minimal 1 kali sebulan atau ketika ada masalah.
2. Diharapkan dapat melakukan kegiatan olahraga ringan atau berat minimal 15 menit sehari untuk meningkatkan kesehatan fisik.
3. Melihat banyaknya siswa yang merokok, diharapkan mengurangi perilaku merokok dengan cara mengalihkan keinginan merokok ke hal lain. Misalnya dengan mengganti keinginan merokok dengan permen.
4. Menjaga pola makan dengan gizi seimbang sehingga tercapai IMT yang normal dan kondisi kesehatan menjadi maksimal.

### **6.2.2 Bagi SMK dan SMA di Kabupaten 50 Kota**

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

2. Mengadakan acara yang bertujuan mengajak siswa untuk beraktivitas fisik. Misalnya dengan mengadakan acara jalan sehat yang dilombakan.
3. Memberikan sanksi yang tegas kepada siswa yang merokok di sekolah. Misalnya dengan memberikan point pelanggaran yang tinggi kepada pelaku dan jika diulangi diberikan sanksi *drop out*.

### **6.2.3 Bagi Puskesmas**

1. Melakukan penjarangan kesehatan siswa minimal 1 kali setahun tidak hanya di hari pertama siswa baru sekolah.
2. Memberikan edukasi terkait bahaya merokok bagi siswa melalui penyebaran leaflet kepada masing-masing siswa

### **6.2.4 Bagi Dinas Kesehatan**

1. Bekerja sama dengan pihak sekolah beserta puskesmas untuk mengeluarkan edaran larangan merokok di lingkungan sekolah melihat banyaknya siswa yang berperilaku merokok.
2. Berkoordinasi dengan pihak puskesmas dan sekolah dalam memberikan edukasi terkait dampak dari pola asuh yang diberikan terhadap anak kepada orang tua/wali murid siswa.
3. Bekerja sama dengan dinas pendidikan untuk mengeluarkan surat edar pentingnya beraktivitas fisik yang cukup dan diikuti dengan mengadakan program jalan sehat bagi siswa minimal 1 kali 3 bulan

### **6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup remaja dengan menambahkan faktor lain

yang belum diteliti pada penelitian ini serta menggunakan metode penelitian lain seperti *case control*.

