

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian yang berjudul Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang ini adalah sebagai berikut :

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang didapatkan paling tinggi pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang Kota Padang didapatkan paling tinggi pada tingkat kebugaran jasmani yang kurang baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tingkat kebugaran jasmani.

7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah, sebaiknya diberikan penyuluhan mengenai jajanan sehat pada anak sekolah.
2. Bagi sekolah, sebaiknya diberikan latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan respirasi pada anak sekolah.
3. Bagi siswa, sebaiknya siswa rutin berlatih dan berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
4. Bagi peneliti selanjutnya, sebaiknya beberapa aspek lain yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dapat diteliti seperti asupan makanan, aktifitas fisik dan jenis kelamin.