

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat di Banuaran RW 08 RT 01 Lubuk Begalung yang telah dilakukan terhadap 67 responden, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Pengetahuan tentang Program GERMAS berada pada kategori baik, yaitu sebanyak 33 responden (49,3%).
2. Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 37 responden (55,2%).
3. Terdapat Hubungan yang signifikan antara Tingkat Pengetahuan tentang Program GERMAS dengan Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan pelaksanaan promosi kesehatan melalui penyuluhan, edukasi, dan kegiatan yang mendukung Program GERMAS, khususnya mengenai pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, perlu dilakukan pembinaan secara berkelanjutan agar masyarakat semakin memahami manfaat aktivitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular.

2. Bagi masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai Program GERMAS dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan dan kondisi kesehatan. Partisipasi aktif masyarakat sangat diperlukan untuk menciptakan perilaku hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah responden yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi aktivitas fisik, seperti tingkat pendidikan, pekerjaan, dukungan keluarga, motivasi, kondisi kesehatan, maupun faktor lingkungan. Selain itu, penelitian dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda agar mampu memberikan gambaran hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam.

4. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa dan peneliti lain dalam mengembangkan penelitian mengenai Program GERMAS, perilaku hidup sehat, serta faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik Masyarakat.