

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diperoleh bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (50,8%) dan laki-laki sebanyak 59 orang (49,2%). Mayoritas responden berusia 11 tahun sebanyak 51 orang (43%), berusia 10 tahun sebanyak 35 orang (29%), berusia 12 tahun sebanyak 29 orang (24%), dan yang terendah berusia 9 tahun sebanyak 5 orang (4%).
2. Responden mengalami peningkatan pola makan dengan sebelum pandemi tergolong cukup sebanyak 16,7% dan baik sebanyak 83,3%, sedangkan pola makan anak selama pandemi tergolong cukup sebanyak 14,2%, dan baik sebanyak 85,8%.
3. Responden mengalami peningkatan pola tidur anak dengan sebelum pandemi tergolong buruk sebanyak 9,2%, cukup sebanyak 80%, dan baik sebanyak 10,8%, sedangkan selama pandemi tergolong buruk sebanyak 9,2%, cukup sebanyak 72,5%, dan baik sebanyak 18,3%.
4. Responden mengalami penurunan pola kebersihan diri pada anak dengan sebelum pandemi tergolong cukup sebanyak 3,3%, dan baik sebanyak 96,7%, sedangkan selama pandemi tergolong buruk sebanyak 0,8%, cukup sebanyak 3,4%, dan baik sebanyak 95,8%.
5. Responden mengalami peningkatan pola aktivitas pada anak dengan sebelum pandemi tergolong buruk sebanyak 3,3%, cukup sebanyak 49,2%, dan baik

sebanyak 47,5%, sedangkan selama pandemi tergolong buruk sebanyak 4,2%, cukup sebanyak 47,5%, dan baik sebanyak 48,3%.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 2 Dajan Peken, adapun saran yang dapat dikemukakan yaitu :

1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan tempat penelitian lebih mengoptimalkan untuk mengedukasi siswa mengenai pola hidup yang sehat, baik itu pola makan, pola tidur, pola aktivitas, dan pola kebersihan diri sehingga tidak terjadi penurunan pola hidup anak.

2. Bagi anak usia sekolah

Diharapkan anak usia sekolah mampu membiasakan diri menjalani pola hidup yang sehat dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, tidur secara teratur, menjaga kebersihan diri dengan baik, dan tetap melakukan aktivitas yang positif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian tentang pola hidup anak selama pandemi covid-19 ataupun pada situasi yang berbeda.