

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian pengaruh video edukasi *Fitrun (fun inspiring teen run)* melalui media sosial *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang aktifitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik pada penelitian ini adalah hampir sebagian orang tua Siswa bekerja swasta dan sebagian besar orang tua siswa memiliki pendidikan terakhir yaitu SMA.
2. Ada peningkatan rerata pengetahuan dan sikap anak tentang aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* melalui media sosial *TikTok* tentang aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu.
3. Ada perbedaan rata-rata pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* melalui media sosial *TikTok* tentang aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu.
4. Ada pengaruh video edukasi *Fitrun (fun inspiring teen run)* melalui media sosial *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang aktifitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan pembelajaran, khususnya dalam mata kuliah promosi kesehatan. Media video edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* dapat dijadikan sebagai inovasi media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak sekolah atau institusi tempat penelitian dapat mengadopsi dan mengimplementasikan media video edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* sebagai salah satu strategi dalam program promosi kesehatan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran serta membentuk sikap positif remaja dalam menerapkan pola hidup aktif dan sehat melalui aktivitas fisik secara rutin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah Siswa maupun variasi kelompok sasaran, seperti remaja dengan karakteristik berbeda atau kelompok usia lain. Selain itu, penelitian dapat difokuskan pada analisis faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik, seperti tingkat pengetahuan, sikap, dan dukungan lingkungan, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

