BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian yang diperoleh dari pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota overweight di komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteriksik responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dan lebih dari setengah berumur 26-35 tahun, dan lebih dari setengah dengan tingkat pendidikan sarjana.
2. Rerata pengetahuan anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai penerapan FITT setelah diberikan intervensi menggunakan modul Athleta mengalami peningkatan yang signifikan.
3. Rerata sikap anggota *overweigt* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai penerapan FITT setelah diberikan intervensi menggunakan modul Athleta juga mengalami peningkatan.
4. Rerata tindakan anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai penerapan FITT setelah diberikan intervensi menggunakan modul Athleta juga mengalami peningkatan.
5. Ada pengaruh edukasi FITT *(Frequncy, Intensity, Type and Time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan (Poltekkes Kemenkes Bengkulu)

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan ajar tambahan dalam pembelajaran promosi kesehatan, khususnya pada topik aktivitas fisik dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Modul FITT yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai media edukasi yang aplikatif dalam praktik lapangan dan pengabdian masyarakat oleh dosen maupun mahasiswa.

2. Bagi Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi FITT mampu mendorong perubahan perilaku positif pada anggota overweight dalam hal keteraturan dan

efektivitas aktivitas lari. Oleh karena itu, komunitas diharapkan dapat mengadopsi prinsip FITT secara berkelanjutan dalam program latihan mereka, misalnya dengan membuat jadwal latihan rutin yang memperhatikan frekuensi, intensitas, jenis, dan durasi latihan secara tepat, serta memanfaatkan modul edukasi FITT sebagai pedoman latihan sehat.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Menggunakan pendekatan waktu yang lebih panjang (longitudinal) untuk melihat dampak edukasi FITT terhadap perubahan perilaku jangka panjang dan penurunan berat badan secara objektif.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu