

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian tentang pengalaman dan pemahaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah:

1. Pada penelitian ini di dapatkan pemahaman informan atau ibu di Kelurahan Pulo Brayan Darat I, Kecamatan Medan Timur tentang pola hidup sehat pada masa remaja sudah cukup akan tetapi belum memuaskan yaitu informan belum menyatakan tentang pola makan atau gizi seimbang pada pengertian pola hidup sehat.
2. Pada penelitian ini di dapatkan bahwa tingkat pengalaman informan atau ibu di Kelurahan Pulo Brayan Darat I, Kecamatan Medan Timur masih kurang dalam penerapan pola hidup sehat di karenakan terhalang oleh kegiatan seperti membantu orang tua, mengutamakan aktivitas bermain.

5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian tentang pengalaman ibu tentang pola hidup sehat pada masa remaja, maka saran dari peneliti antara lain:

1. Sosialisasi tentang pola hidup sehat pada masa remaja khususnya remaja perempuan
2. Belajar tentang kesehatan reproduksi di usia remaja
3. Mengutamakan penerapan pola hidup sehat untuk meningkatkan kualitas tubuh