**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Sebagian besar dari kedua responden belum tahu dan belum paham tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Dari 5 anggota responden pada responden 1 hanya ada 1 anggota responden yang aktif melakukan aktivitas fisik yaitu anggota responden 5 dan dari 4 anggota responden pada responden 2 hanya ada 2 anggota yang aktif melakukan aktivitas fisik yaitu anggota responden 3 dan 4. Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa sebagian besar anggota keluarga belum aktif melakukan aktivitas fisik.

* 1. **Saran**
1. **Bagi Responden**

Untuk selalu memotivasi anggota keluarga yang lain agar melakukan olahraga rutin dalam 1 minggu serta melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang lain.

1. **Bagi Petugas Kesehatan**

Untuk selalu meningkatkan program kesehatan yang sudah berjalan seperti gencar mensosialisasikan program GERMAS ke masyarakat dengan rutin mengadakan kegiatan yang berkaitan dengan GERMAS.

1. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti yang akan datang dapat melakukan penelitian dengan instrumen yang lebih akurat dalam mengukur aktivitas fisik dan melakukan observasi intensif agar didapatkan data pendukung yang lebih akurat dalam menindaklanjuti penelitian ini.