

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu :

1. Hasil pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* sebelum diberikan edukasi merupakan pengetahuan dalam kategori baik merupakan 23 responden dengan persentase 60,5%, kategori cukup yaitu 5 responden dengan persentase 13,2%, dan kategori kurang yakni 10 responden dengan persentase 26,3%.
2. Hasil pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* sesudah diberikan edukasi merupakan pengetahuan dalam kategori baik merupakan 33 responden dengan persentase 86,8%, dan kategori cukup yaitu 5 responden dengan persentase 13,2%.
3. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* yaitu nilai $Z = -4.023$, pada taraf signifikansi 5% dengan *p value asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Jika nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya adanya perbandingan ketika *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan yaitu adanya pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan tentang aktifitas fisik bagi pengguna *social media instagram*.

B. Saran

Berkaitan kesimpulan di atas, penelitian ini masih memiliki kekurangan diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat memperbaiki kekurangan penelitian ini dengan mengendalikan *confinding factor* dan dapat mengembangkan penelitian seperti ini.