

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat dampak positif dari aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental emosional.

B. Implikasi

1. Aktivitas bersepeda mampu meningkatkan kualitas kognitif dan kesehatan mental emosional seseorang. Terutama dapat dijadikan sebagai terapi untuk gangguan mental emosional yang tergolong ringan seperti depresi, anxiety, dan stress.
2. Pola hidup yang kurang aktif dalam hal ini seperti melakukan aktivitas tidak bersepeda contohnya bermotor, merupakan kebiasaan yang kurang baik pada fisik dan mental. Penurunan kondisi fisik dapat berimplikasi pada kelangsungan dalam melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari menjadi kurang optimal dan kecenderungan si pelaku menjadi rentan akan gangguan mental emosional seperti depresi, anxiety, dan stress.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini. Rekomendasi tersebut antara lain:

1. Bagi Pemerintah.

Pemerintah dengan gencar mengajak warganya untuk bersepeda dalam berbagai aktivitas kesehariannya. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh oleh pemerintah yaitu dengan mengadakan acara *Car Free Day* atau hari bebas kendaraan bermotor, gerakan pergi bekerja atau sekolah dengan menggunakan sepeda, sering dikenal dengan sebutan *Bike to Work*, *Bike to School*, dan *Bike to Campus*. Namun, sosialisasi saja tidaklah efektif untuk mengajak masyarakat menggunakan sepeda dalam berbagai aktivitas sehari-hari, sehingga pemerintah daerah wajib membangun sarana dan prasarana masyarakat, khususnya bagi jalur pemakaian sepeda. Misalnya membuat jalur khusus yang tidak boleh dipakai kendaraan bermotor, termasuk menyediakan lokasi parkir sepeda dll. Dan yang tidak kalah pentingnya adalah memberikan kesadaran bahwa sekalipun bersepeda mereka tetap dituntut pengetahuan, tata tertib aturan bersepeda di jalan raya sehingga tidak mengganggu pengguna jalan lainnya.

2. Bagi para pengelola dan pemimpin perusahaan

Penelitian ini agar dapat dijadikan dasar pemikiran dalam pembuatan kebijakan perusahaan untuk dapat memberikan fasilitas (seperti tempat parkir, locker, & tempat mandi) dan mewajibkan (kalau memungkinkan) bagi para pekerja atau karyawannya menggunakan sepeda dalam memanfaatkan waktu berangkat kerjanya. Hal ini dirasakan perlu karena secara tidak langsung perusahaan juga akan diuntungkan karena akan menekan biaya kesehatan dan meningkatkan produktifitas kerja (hubungannya dengan *mood*) karyawannya.

3. Bagi masyarakat

Penelitian ini mampu dijadikan sumber motivasi bagi masyarakat untuk mau beraktivitas fisik atau merubah hidup inaktif menjadi aktif. Yaitu merubah hal yang kecil terlebih dahulu seperti mentransfer waktu yang digunakan selama perjalanan menggunakan kendaraan bermotor (yang ada kurang unsur aktivitas fisiknya) menjadi waktu beraktivitas sepeda., yang tentunya dengan aktivitas fisik yang lebih dari cukup untuk menjaga kesehatan. Hal ini akan memberikan keuntungan bagi masyarakat itu sendiri baik untuk saat ini maupun pada saat yang akan datang.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut lagi. Sehubungan dengan hal tersebut maka kiranya penelitian ini perlu dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan yang terfokus pada faktor-faktor kajian yang berdasarkan gender, umur, latar belakang pendidikan, golongan ekonomi, dan sebagainya.