

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Simpulan yang dapat diambil dari hasil analisis dan pembahasan mengenai pengaruh *daily physical activity promotion* dan *participation motivation* terhadap *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* yang mengacu kepada rumusan masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* pada setiap kelompok penelitian, dan kelompok 4 yang mendapatkan pendekatan melalui komponen *knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback* menunjukkan peningkatan *active lifestyle* yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok lainnya.
2. Terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* pada setiap kelompok penelitian, dan kelompok 4 yang mendapatkan pendekatan melalui komponen *knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback* menunjukkan peningkatan *wellness self-perceptions* yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok lainnya.
3. Terdapat interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *active lifestyle*.
4. Tidak terdapat interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *wellness self-perceptions*.
5. *Daily physical activity promotion* melalui komponen *knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback* sangat baik diberikan pada *participation motivation* tinggi dalam meningkatkan *active lifestyle*.
6. *Daily physical activity promotion* melalui komponen *knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback* juga baik diberikan pada *participation motivation* rendah dalam meningkatkan *active lifestyle*.
7. *Daily physical activity promotion* melalui komponen *knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback* sangat baik diberikan pada *participation motivation* tinggi dalam meningkatkan *wellness self-perceptions*.

8. *Daily physical activity promotion* melalui komponen *knowledge, assignment* dan *benefits-feedback* juga baik diberikan pada *participation motivation* rendah dalam meningkatkan *wellness self-perceptions*.

5.2 Implikasi

Implikasi atau konsekuensi yang muncul sebagai akibat langsung dari penelitian *daily physical activity promotion* dan *participation motivation* terhadap *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions*. Mengacu kepada proses penelitian yang telah dilakukan, semakin menguatkan peneliti bahwa dalam memberikan program atau perlakuan harus berdasar pada teori yang kuat agar diperoleh suatu cara yang baik, sistematis, efektif, efisien dan bermanfaat. Pemberian *knowledge, assignment* dan *benefits feedback* merupakan rangkaian komponen yang saling berdampingan dan menguatkan yang harus diberikan secara sistematis dan berkelanjutan, terkait isi dari rangkaian komponen tersebut bisa berupa apapun sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

Selain itu bagi partisipan yang terlibat dalam penelitian menjadi pengetahuan baru terkait *daily physical activity* sekaligus membangun persepsi positif bagi kesehatannya, kemudian meningkatkan keterlibatan langsung terhadap aktivitas fisik harian yang dilakukan secara rutin yang dapat menjangkau pula pada penguatan persepsi positifnya terhadap kesehatan, dan mengetahui manfaat langsung dari perubahan komposisi tubuh sebagai hasil dari perubahan kebiasaan aktivitas fisik harian yang mengarah pada *active lifestyle* sekaligus menguatkan persepsi positifnya terhadap kesehatan sehingga terbentuk *wellness self-perceptions*.

5.3 Rekomendasi

Meningkatkan aktivitas fisik agar tercipta *active lifestyle* sekaligus membangun persepsi yang baik terhadap kesehatan secara holistik atau *wellness self-perceptions* sangat penting bagi kondisi kehidupan manusia saat ini. Gaya hidup aktif bukan berarti harus terlibat dalam aktivitas cabang olahraga tertentu tetapi menjadi aktif setiap hari melalui aktivitas fisik yang sederhana, mudah, murah dengan alat dan media yang tersedia serta dilakukan dalam menunjang atau bersama dengan aktivitas sehari-hari akan memberikan dampak yang lebih baik dalam mengubah *sedentary behaviour* yang dianggap sebagai

penyebab munculnya berbagai penyakit. Memiliki cara pandang positif secara holistik terhadap setiap aspek kehidupan seperti aspek fisik, emosional, intelektual, sosial hingga spiritual akan menunjang terhadap kehidupan manusia yang harmonis dan berkualitas, karena itu keduanya harus mendapatkan perhatian dari semua pihak.

Berdasarkan penelitian, menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan komponen secara utuh, berjenjang dan berkesinambungan yaitu *knowledge*, *assignment*, dan *benefits feedback* menunjukkan peningkatan lebih tinggi dibandingkan kelompok lain yang hanya diberikan komponen tidak secara utuh dalam meningkatkan *active lifestyle* sekaligus *wellness self-perceptions*. Sehingga penting sekali dalam mengubah perilaku dibutuhkan pemberian pemahaman yang kuat yang diberikan secara berulang dalam jangka waktu tertentu untuk dapat mempengaruhi kognisinya. Selanjutnya untuk dapat membuat seseorang terlibat dalam aktivitas rutin dibutuhkan kegiatan yang tidak mengganggu pekerjaan utama dari setiap individu serta penugasan yang diberikan disesuaikan dengan kesanggupan dan ketersediaan alat. Selanjutnya aktivitas rutin tersebut harus memberikan dampak secara nyata atau dapat diukur atau dirasakan sehingga menjadi penguat bagi seseorang untuk mempertahankan perilaku barunya tersebut. Penelitian ini hanya awal bagi peneliti untuk terus mengembangkan konsep dalam meningkatkan *active lifestyle* maupun *wellness self-perceptions* dengan cara yang lebih baik dan komprehensif serta jangkauan yang lebih luas.

Selanjutnya, untuk dapat menjangkau pelaksanaan yang lebih luas dibutuhkan suatu sistem yang sistematis dan berkelanjutan mengingat dibutuhkan waktu yang sangat panjang untuk dapat mengubah kebiasaan dari masyarakat secara luas. Sistem tersebut harus mampu meningkatkan keterlibatan dan menjadikan *daily physical activity* menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari setiap anggota keluarga, lingkungan sekolah, perguruan tinggi hingga lingkungan pekerjaan sebagai upaya berkelanjutan atau *sustainability* dalam peningkatan aktivitas fisik sehingga harapannya dalam jangka panjang akan lahir generasi modern yang mampu berkiprah dalam bidang apapun dengan didasari pada kondisi fisik yang prima sebagai manusia seutuhnya muda berprestasi tua tetap berkarya dan terbebas dari berbagai penyakit.