

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

1. Kualitas hidup mahasiswa PJKR laki-laki dan perempuan dilihat dari nilai rata-rata berada pada kategori "sedang". Namun jika dilihat berdasarkan distribusi frekuensi tingkat kualitas hidup mahasiswa PJKR menunjukkan bahwa pada mahasiswa laki-laki mayoritas berada pada kategori baik (74.1%), dan mayoritas pada mahasiswa perempuan juga berada pada kategori baik (70.1%).
2. Kualitas hidup pada domain fisik mahasiswa PJKR, baik laki-laki maupun perempuan menunjukkan mayoritas dari masing-masing kelompok memiliki kualitas hidup berada pada kategori sedang. Tapi sejumlah mahasiswa masih terlihat menghadapi tantangan serius terkait aspek fisik, hal ini menunjukkan pentingnya perhatian yang lebih mendalam terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik mereka.
3. Kualitas hidup pada domain psikologi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kualitas hidup pada kategori baik. Meskipun demikian terdapat sedikit perbedaan dimana pada mahasiswa perempuan masih ada yang berada pada kategori buruk (0.9%).
4. Dalam domain sosial, mayoritas dari kedua kelompok menunjukkan kualitas hidup yang baik. interaksi sosial yang positif, dukungan sosial yang memadai, dan keterlibatan dalam komunitas berperan penting dalam menentukan kualitas hidup mahasiswa.
5. Mayoritas mahasiswa laki-laki dan perempuan menunjukkan kualitas hidup pada kategori baik hingga sangat baik dalam domain lingkungan, hal ini menunjukkan bahwa lingkungan di sekitar kampus atau tempat tinggal mereka mendukung kualitas hidup yang baik.
6. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada kualitas hidup mahasiswa PJKR berdasarkan jenis kelamin

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kualitas hidup mahasiswa laki-laki dan perempuan pada umumnya berada dalam kategori "sedang" atau "baik." Ini mengindikasikan pentingnya perhatian terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa PJKR. Meskipun mereka sudah mendapatkan pelajaran tentang gaya hidup sehat dan olahraga, upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan bisa lebih ditingkatkan.
2. Perhatian khusus diperlukan untuk memastikan kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial yang positif, dan lingkungan yang mendukung untuk memastikan kualitas hidup yang baik bagi mahasiswa. Program-program kesehatan, dukungan sosial, dan peningkatan fasilitas di lingkungan kampus dapat membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.
3. Penemuan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam tingkat kualitas hidup antara mahasiswa laki-laki dan perempuan menyoroti pentingnya menghindari stereotip jenis kelamin terkait kualitas hidup. Kualitas hidup dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lebih kompleks daripada hanya jenis kelamin.

## 5.3 Rekomendasi

1. Perlunya perhatian yang lebih mendalam terhadap kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) untuk memastikan bahwa mereka dapat menjaga kualitas hidup dengan baik.
2. Mendorong mahasiswa PJKR untuk mengadopsi kebiasaan hidup sehat dan olahraga teratur guna meningkatkan kualitas hidup mereka pada semua aspek.

3. Menekankan bahwa kualitas hidup seseorang tidak hanya ditentukan oleh jenis kelamin, tetapi dipengaruhi oleh sejumlah faktor lain seperti pekerjaan, gaya hidup, kondisi fisiologis, dan faktor psikologis.
4. Mendorong penelitian lebih lanjut yang dapat mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang memengaruhi kualitas hidup mahasiswa PJKR serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan dalam kualitas hidup antara individu, terlepas dari jenis kelamin.
5. Menyediakan pendekatan yang menyeluruh dalam memahami kualitas hidup, yang tidak hanya memperhatikan perbedaan jenis kelamin, tetapi juga aspek-aspek lain yang memengaruhi kesejahteraan individu.

Dengan mengimplementasikan rekomendasi ini, diharapkan kualitas hidup mahasiswa PJKR dapat ditingkatkan secara keseluruhan, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dalam studi dan kehidupan pribadi mereka.