

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik, namun hanya terdapat perbedaan antara nilai rata-rata kesehatan mental yang melakukan aktivitas fisik tinggi, di susul dengan nilai rata-rata kesehatan mental yang melakukan aktivitas fisik sedang dan rendah.
- 2) dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental berdasarkan gender, namun hanya terdapat perbedaan antara nilai rata-rata kesehatan mental laki-laki dengan perempuan di mana nilai kesehatan mental perempuan lebih baik dari pada nilai rata-rata kesehatan mental laki-laki.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan Rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan kesehatan mental dan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini masih perlu untuk di kembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrument yang lebih baik lagi seperti *accelometer* atau pedometer atau dengan metode *experiment* (Herrmann, Heumann, Der Ananian, & Ainsworth, 2013), (Sellers, Dall, Grant, & Stansfield, 2016), (Kastelic & Šarabon, 2019). Serta menggunakan rujukan jurnal yang bervariasi, dan dengan kuantitas serta kualitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender, semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Khatami Nurseha, 2019

PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN GENDER PADA REMAJA DI WILAYAH KABUPATEN SEERANG

Universitas Pendidikan Indonesia | <http://repository.upi.edu/> | perpustakaan.upi.edu/

Khatami Nurseha, 2019

*PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN GENDER PADA REMAJA DI WILAYAH
KABUPATEN SEERANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | <http://repository.upi.edu/> | perpustakaan.upi.edu/