

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan peneliti simpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan yang signifikan antara kepuasan hidup dengan tingkat Aktivitas fisik dengan nilai Sig. ( $0.037 < 0.05$ ). Setelah diuji lanjutan dengan post hoc tidak terdapat perbedaan yang signifikan karena nilai Sig. 0.130
- 2) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kecemasan dengan tingkat Aktivitas fisik dengan nilai Sig. ( $0.797 > 0.05$ )
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara gejala depresi dengan tingkat Aktivitas fisik dengan nilai Sig. ( $0.166 > 0.05$ )

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Setelah didapatkannya simpulan penelitian memberikan implikasi dan rekomendasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### **5.2.1 Implikasi**

Data yang telah diperoleh peneliti bisa digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk seluruh mahasiswa tentang kesehatan mental dan aktivitas fisik. Dalam penelitian ini masih perlunya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda dan pembahasan yang lebih mendalam kemudian dikembangkan lagi dengan bantuan berbagai pihak lainnya.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa membandingkan tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan mental serta meningkatkan lagi variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang dikabarkan mengalami tingkat stress yang tinggi dan cobalah dengan menggunakan metode *experiment*, agar penelitian ini dapat berkembang. Untuk referensi penelitian diharapkan peneliti selanjutnya mempunyai jurnal yang lebih banyak lagi dan lebih bervariasi namun sesuai dengan apa yang akan diteliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai perbandingan kesehatan mental dengan tingkat aktivitas fisik, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.