

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

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

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrument yang lebih baik lagi seperti accelerometer (Chen & Bassett, 2005) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, dan Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9) (Ahmad et al., 2020), atau Short Depression-Happiness Scale (SDHS) (Joseph et al., 2004) untuk mengukur tingkat keparahan depresi seseorang. Serta menggunakan rujukan yang bervariasi berdasarkan jurnal, dan dengan kuliats dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti selanjutnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi, semoga penelitian ini bias bermanfaat dan menjadi sebuah referensi untuk mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.