

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa, begitupun sebaliknya.
- 2) Dan dapat disimpulkan juga bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi. Semakin baik kualitas tidur maka semakin rendah tingkat depresi pada mahasiswa, begitupun sebaliknya.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan penelitian ini juga dapat bermanfaat untuk para pembaca khususnya mahasiswa yang ingin mengetahui atau mempelajari tentang kesehatan mental, aktivitas fisik, kualitas tidur, dan depresi. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut atau bisa juga untuk dikembangkan dengan bentuk sampel atau jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk bisa lebih meningkatkan kualitas dalam penelitian dengan menggunakan instrument atau alat bantu penelitian 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). Agar penelitian ini dapat dikembangkan, disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas, dan

diharapkan untuk menggunakan rujukan jurnal yang lebih bervariasi dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sesuai dengan apa yang akan diteliti selanjutnya.

Demikianlah simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti dapat sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan juga dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.