

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan pemaparan hasil analisis data temuan dan pembahasan hasil temuan pada bab sebelumnya yaitu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kesehatan mental pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat. Sehingga peneliti menarik kesimpulan bahwa senam tae-bo dan senam jantung sehat sama-sama saling memiliki dampak kepada kesehatan mental, yaitu dapat menjaga kesehatan mental dan menurunkan gangguan kesehatan mental yang terjadi pada wanita dewasa. Hal tersebut ditunjukkan dengan perolehan data tidak jauh berbeda, artinya perolehan hasil data temuan penelitian menunjukkan gangguan kesehatan mental dapat dikurangi bahkan dapat dicegah dengan melakukan aktifitas fisik seperti kedua jenis senam aerobik yang diteliti ini secara rutin dan kontinu.

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

Setelah didapatkannya kesimpulan, peneliti memberikan implikasi dan rekomendasi penelitian sebagai berikut.

##### **5.2.1 Implikasi**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian dimasa mendatang, khususnya dapat menjadi perhatian lebih mengenai cara kesehatan mental secara non medis dan menjadi jenis aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan karakteristik masyarakat Indonesia terutama pada wanita dewasa karena olahraga aerobik efektif untuk mengobati gejala depresi dan kecemasan. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

- 1) Untuk wanita dewasa dan masyarakat, hasil ini menunjukkan tidak adanya perbedaan dampak yang ditimbulkan antara jenis senam yang berbeda. Artinya masyarakat bebas memilih jenis aktivitas fisik apa yang akan dilakukan, karena aktifitas fisik seperti olahraga senam aerobik yang dilakukan secara rutin dan kontinu akan berdampak bagus kepada kesehatan mental. Sehingga peneliti

merekomendasikan kepada masyarakat umum, khususnya kepada wanita dewasa yang memiliki maupun tidak memiliki gangguan kesehatan mental untuk dapat mengaplikasikan gaya hidup sehat dengan rutin melakukan olahraga aerobik, agar terpeliharanya mental yang sehat.

- 2) Untuk penelitian selanjutnya, penulis mencatat beberapa keterbatasan, termasuk bahwa penelitian ini bukan bersifat eksperimen sehingga tidak dapat menentukan penyebab yang mendasari. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih variatif karakteristiknya, jenis olahraga aerobik lainnya dan dengan didukung referensi dari literatur jurnal yang beragam namun sesuai dengan apa yang akan diteliti dipenelitian selanjutnya, disarankan dengan menggunakan metode penelitian eksperimen, agar penelitian ini dapat lebih berkembang dan mendapatkan hasil yang maksimal.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai perbandingan kesehatan mental dengan aktifitas fisik, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi untuk wanita dewasa maupun masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan mental ataupun untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental dengan rutin melakukan aktifitas fisik.