

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan penulis maka dapat disimpulkan

1. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup.
2. Terdapat hubungan antara Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan sebagai berikut :

5.2.1 Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi oleh pihak tertentu dalam memperhatikan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup pada santri.
2. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi oleh banyak pihak seperti olahragawan, guru dan orangtua khususnya yang selalu memberikan pendidikan dan motivasi untuk selalu melakukan aktivitas fisik demi kualitas hidup yang lebih baik.

5.2.2 Rekomendasi

1. Diharapkan untuk penelitian yang selanjutnya agar dapat mengambil sampel lebih banyak lagi.
2. Penelitian ini menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya menggunakan rujukan atau jurnal yang bervariasi.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan dengan judul hubungan aktivitas fisik dan Body Mass Index (BMI) dengan kualitas hidup pada santri, semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak dan menjadi referensi mahasiswa tingkat akhir.