

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:

Terdapat perbedaan pola aktivitas fisik yang signifikan yang dilakukan oleh kelompok wanita usia pertengahan pada masa pandemi dan masa adaptasi kebiasaan baru (AKB). Pola aktivitas fisik yang dilakukan oleh kelompok wanita usia pertengahan pada masa adaptasi kebiasaan baru (AKB) lebih tinggi dibandingkan masa pandemi Covid 19 terjadi

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 dan masyarakat umum tentang 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 variable lainnya serta meningkatkan lagi variasi sampel yang lebih luas 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.