

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Merujuk kepada penelitian yang sudah dibahas di BAB IV, maka dapat disimpulkan bahwa virtual community for physical activity di era pandemi covid-19 yang di laksanakan pada mahasiswi yang mempunyai aktifitas fisik rendah. Terdapat pengaruh kearah positif terhadap aktivitas fisiknya 8 dari 12 sampel masih menerapkan aktivitas fisik sesuai arahan walau tanpa pendampingan komunitas. Ada yang berupa dampak positif dan juga dampak negative. Untuk dampak positif mahasiswi memiliki motivasi antusiasme yang tinggi dalam melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya melakukan aktivitas fisik sesuai arahan komunitas, dengan beraktifitas fisik rutin seperti berolahraga membuat mereka enjoy, merasa segar ,menghilangkan rasa penat, mengisi waktu luang, membuatnya lebih percaya diri dan menghilangkan stress.

Dan dampak negatifnya yaitu adalah adanya rasa ketergantungan pada orang lain/ pendamping untuk memotivasi, mengarahkan menemani/mengingatkan mahasiswi itu untuk beraktifitas fisik. adapun faktor yang mempengaruhi memuat perbedaan terhadap setiap sampel untuk motivasi dirinya beraktifitas lebih aktif seperti kurangnya ketertarikan akan olahraga, dan kesibukan. Maka aktifitas fisik mereka akan cenderung kembali seperti sediakala banyak melakukan aktifitas menetap. perilaku tidak aktif yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah obesitas. Maka dari itu, penerapan program virtual community for physical activity di era pandemi covid-19 sangatlah efektif untuk dilakukan di pada mahasiswi yang memiliki tingkat aktifitas fisik rendah. guna meningkatkan aktivitas fisiknya menjadi aktif juga untuk jangka panjang agar mahasiswi mempunyai gaya hidup yang aktif dan juga sehat .

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dibahas di BAB IV, ada beberapa implikasi dan rekomendasi dari peneliti, yaitu:

##### 5.2.1 Rekomendasi untuk mahasiswi

Rekomendasi untuk seleruh mahasiswi khususnya, lakukanlah kegiatan aktifitas fisik di waktu luang.

### 5.2.2 Rekomendasi untuk pelaksanaan komunitas

Rekomendasi untuk pelaksanaan komunitas banyak di antara sempel yang mengharapkan komunitas seperti ini terus berjalan. Di harapkan muncul lebih banyak komunitas untuk beraktifitas fisik karena feed back yang di dapat sangatlah baik dapa partisipan. Membimbing orang awam untuk beraktifitas fisik, berbagi ilmu memberikan support untuk.

### 5.2.3 Rekomendasi untuk penelitian yang akan datang

Rekomendasi untuk penelitian yang akan datang sebaiknya lebih mematangkan konsep komunitas agar kegiatan berjalan dengan baik. Komunikasi dengan seluruh partisipan harus terjaga. secara teknik semua mentor atau pendamping yang mendampingi partisipan harus melakukannya dengan sungguh-sungguh agar tidak terjadi ketimpangan. Untuk penelitian selanjutnya harus lebih banyak lagi aspek – aspek yang dapat digali dari penelitian ini semacam ini.