

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dan pembahasan, bahwa indeks massa tubuh dengan aktivitas fisik berdasarkan Step Counts tidak terdapat hubungan yang signifikan pada Personel Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat. Dikarenakan Personel TNI ini memiliki tingkat aktivitas fisik yang rata-rata tinggi dan belum tentu juga indeks massa tubuhnya itu baik, banyak dari Personel TNI ini yang berat badannya berlebihan bahkan sampai obesitas tetapi memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi. Artinya indeks massa tubuh ini tidak memiliki hubungan dengan aktifitas fisik.

Dapat disimpulkan bahwa indeks massa tubuh tidak selalu berhubungan dengan aktivitas fisik, akan tetapi keduanya ini merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Dengan asupan makanan yang baik, aktivitas fisik yang cukup dan teratur, istirahat yang cukup, dan berhenti bermalasan, maka kita akan dijauhkan dari obesitas yang akan mendatangkan penyakit. Untuk itu walaupun dimasa pandemi sekarang ini, aktivitas fisik pun diperlukan dengan menggunakan protokol kesehatan.

5.2. Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak Dinas Jasmani TNI AD dalam memperhatikan indeks massa tubuh dan aktivitas para personel.

5.3. Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya, peneliti lainnya sebaiknya menambah variabel penelitian agar mendapatkan hasil perbandingan yang jauh lebih akurat.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan mengambil sampel lebih dari 30.
3. Penelitian selanjutnya harus selalu memonitoring setiap saat, dikarenakan terkadang alat actigraph lupa untuk dipasangkan.
4. Saat ini alat pun terbatas mudah-mudahan kedepannya dapat bertambah.