

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, dan REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka kesimpulan dalam penelitian ini yakni:

1. Pola aktivitas fisik pada Personil Dinas Jasmani TNI AD pada *weekday* tergolong berat dengan rata - rata energi yang dikeluarkan sebesar 10,08 kcal/menit, sedangkan pada *weekend* tergolong aktivitas sedang dengan rata - rata energi yang dikeluarkan sebesar 5,33 kcal/menit.
2. Terdapat perbedaan aktivitas fisik personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat yang signifikan antara hari kerja atau *weekday* dengan hari libur atau *weekend* berdasarkan MVPA, dimana aktivitas fisik yang dilakukan pada hari kerja atau *weekday* lebih banyak daripada yang dilakukan pada hari libur atau *weekend*. Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada saat ini yakni kondisi demografis, dimana saat ini Indonesia sedang mengalami pandemi COVID-19 yang menyebabkan pembatasan sosial sehingga kegiatan para personil Dinas Jasmani TNI Angkatan Darat dikurangi saat berada di kantor.

5.2 Implikasi

1. Penelitian ini diharapkan menjadi gagasan bagi kantor yang mengurangi pembatasan sosial untuk lebih mengadakan kegiatan aktivitas fisik.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi solusi bagi pemerintah dan personil TNI-AD untuk menambah aktivitas fisik pada akhir pekan atau *weekend* setelah

mengetahui perbedaan aktivitas fisik antara *weekday* dengan *weekend* pada era pandemi Covid-19.

3. Penelitian ini juga diharapkan sebagai referensi untuk pihak-pihak yang berkaitan dalam pengembangan kesehatan.

5.3 Rekomendasi

1. Pada penelitian selanjutnya diharapkan mengambil sampel lebih dari 40
2. Alat terbatas mungkin suatu saat dapat bertambah
3. Peneliti harus selalu monitoring setiap saat, karena terkadang sampel lupa untuk memasang alat *actigraph*