

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berdasarkan fokus pada masalah tujuan penelitian ini adalah menemukan dampak aktivitas bersepeda terhadap kesehatan mental lansia dan terdapat perbedaan kesehatan mental lansia yang aktif bersepeda dan lansia yang tidak aktif berolahraga, baik diantara kelompok lansia 45-59 tahun (*middle age*) maupun kelompok lansia 60-74 tahun (*elderly*) dan menemukan dampak yang positif dari aktivitas bersepeda terhadap *self-esteem* lansia aktif bersepeda dan lansia yang tidak aktif berolahraga, baik diantara kelompok lansia 45-59 tahun (*middle age*) maupun kelompok lansia 60-74 tahun (*elderly*). Dalam penelitian ini dibatasi dalam tiga variabel yaitu aktivitas bersepeda, kesehatan mental, *self-esteem*. Penelitian ini menggunakan metode *causal comparative (ex-post facto)* yang melibatkan variabel bebas kesehatan mental dan *self-esteem* dan variabel terikatnya yaitu aktivitas bersepeda.

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji penarikan kesimpulan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas bersepeda dapat memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan mental dan *self-esteem* lansia yang berusia 45-55 tahun (*middle age*) dan lansia yang berusia 60-74 tahun (*elderly*). Dengan demikian hasil penelitian dapat menjadi solusi bagi para lansia untuk dapat menjaga kesehatan baik secara fisiknya maupun secara psikologisnya yaitu dengan cara melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang dan dengan durasi waktu 30-40 menit.

Aktivitas sepeda memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental lansia usia 45-59 tahun, sehingga terdapat perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga. Dari hasil penelitian, kelompok lansia yang aktif bersepeda memiliki kesehatan mental yang lebih baik di bandingkan kelompok lansia yang tidak aktif berolahraga. Faktor penyebab kelompok lansia yang aktif bersepeda lebih baik kesehatan mentalnya, karena kelompok lansia yang aktif bersepeda sering melakukan aktifitas fisik bersepeda secara rutin minimal dua kali dalam seminggu.

Aktivitas bersepeda juga memiliki dampak positif terhadap *self-esteem* lansia usia 45-60 tahun, sehingga terdapat perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 45-59 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga. Kelompok lansia yang aktif bersepeda menunjukkan tingkat *self-esteem* yang lebih baik di bandingkan kelompok lansia yang tidak aktif berolahraga. Lansia yang aktif bersepeda memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih baik disebabkan karena mereka terlibat aktif secara fisik dalam kegiatan bersepeda yang sering dilakukan.

Selanjutnya aktivitas bersepeda berpengaruh juga terhadap kesehatan mental lansia usia 60-74 tahun, dan berdasarkan hasil penelitian terdapat perbedaan kesehatan mental pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga. Kelompok lansia yang aktif bersepeda memiliki kesehatan mental yang lebih baik di bandingkan dengan kelompok lansia yang tidak aktif berolahraga.

Terkahir, aktivitas bersepeda juga memiliki pengaruh terhadap *self-esteem* lansia usia 60-74 tahun, sehingga terdapat perbedaan *self-esteem* pada lansia usia 60-74 tahun antara yang aktif bersepeda dengan yang tidak aktif berolahraga. Dari hasil penelitian, kelompok lansia usia 60-74 tahun yang aktif bersepeda memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok lansia yang tidak aktif berolahraga.

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian ini, bahwa dengan aktivitas fisik melalui kegiatan bersepeda sangat membantu lansia mengatasi kesehatan mental, dengan bersepeda kita bisa melihat keindahan alam sekitar dan merasakan udara yang segar di pedesaan, dengan begitu kegiatan bersepeda dapat menghilangkan kepenatan diantara lansia, sehingga dengan kegiatan bersepeda menjauhkan lansia dari stres, dan depresi. Bukan hanya itu, kegiatan bersepeda sering dilakukan bersama kelompok sesama pencinta sepeda sehingga kegiatan bersepeda dilakukan secara bersama-sama atau berkelompok. Oleh karena itu dari kegiatan bersepeda yang dilakukan lansia dan sesama pencinta sepeda di dalam kelompoknya akan terjadi proses interaksi sehingga akan memunculkan perasaan layak, berharga, mampu dan berguna di dalam kelompoknya.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian diketahui bahwa aktivitas bersepeda memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan mental lansia, oleh karena itu dengan kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat bukan hanya kesehatan secara fisiknya saja, melainkan kesejahteraan psikologis diantaranya yaitu kesehatan mental. Aktivitas bersepeda juga memberikan dampak yang positif tentang bagaimana sebagai individu dapat mengenali dirinya dan orang lain melalui *self-esteem*, oleh karena itu penghargaan diri lansia dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik.

Pola hidup yang kurang aktif tentunya akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia. Penurunan kondisi fisik dapat berimplikasi pada kelangsungan dalam melaksanakan tugas dan pekerjaan sehari-hari menjadi kurang optimal dan kecenderungan seseorang menjadi rentan akan gangguan mental emosional seperti *depresi, anxiety, dan stress*.

## 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, peneliti mengajukan beberapa rekomendasi bagi pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini. Rekomendasi tersebut antara lain :

### 1. Bagi Pemerintah

Pemerintah harus lebih memperhatikan kesehatan dan kesejahteraan psikologis lansia dengan mengajak warganya untuk bersepeda dalam berbagai aktivitas kesehariannya. Ada beberapa cara yang dapat ditempuh oleh pemerintah yaitu membuat program aktivitas olahraga yang cocok untuk lansia, membuat jalur lintasan sepeda yang aman untuk lansia sehingga lansia merasa aman saat berkendara sepeda.

### 2. Bagi masyarakat

Penelitian ini mampu dijadikan sumber motivasi bagi masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik untuk merubah gaya hidup tidak aktif menjadi gaya hidup aktif. Masyarakat harus bisa merubah mulai dari hal kecil, seperti memanfaatkan waktu luang untuk beraktivitas fisik minimalnya 30-40 menit dengan intensitas sedang. Hal ini akan memberikan keuntungan bagi masyarakat itu sendiri baik untuk saat ini maupun pada saat yang akan datang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang bagi peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut lagi. Sehubungan dengan hal tersebut maka kiranya penelitian ini perlu dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian lanjutan dengan metode lain, memperluas variabel dan berfokus pada faktor-faktor kajian yang berdasarkan gender, latar belakang pendidikan, golongan ekonomi.