

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung, baik secara keseluruhan (gabungan siswa kelas X dan XI), maupun pada jenjang siswa kelas X, maupun kelas XI.

5.2 Implikasi

Setelah didapatkannya simpulan, penelitian ini memberikan implikasi yaitu data yang diperoleh peneliti dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya, kemudian hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk seluruh siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung agar lebih mengetahui tentang pentingnya beraktivitas fisik untuk menjaga kesehatan mental. Dalam penelitian ini masih diperlukannya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam kemudian dikembangkan dengan bantuan berbagai pihak lainnya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil kesimpulan yang telah di dapatkan ada beberapa hal yang ingin disampaikan oleh penulis berkaitan dengan hal yang dialami dan didapat setelah melakukan penelitian. Adapun masukan sebagai berikut: Untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak dan bervariasi, serta lebih meningkatkan lagi variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang dikabarkan mengalami tingkat stress yang tinggi dan cobalah untuk menggunakan metode experiment atau perbandingan agar penelitian ini dapat berkembang. Dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan di teliti oleh peneliti selanjutnya.

Kemudian saran/ masukan untuk masyarakat yaitu dengan melakukan aktivitas fisik/ olahraga secara rutin diketahui dapat menghasilkan endorphen, yaitu zat di otak yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami, kemudian olahraga dinilai mempunyai manfaat bagus seperti menyehatkan jantung, otot, tulang, mencegah obesitas dan bagus untuk kesehatan mental, seperti mengurangi stress, perasaan cemas, depresi, dan dapat memperoleh kepercayaan diri yang lebih tinggi. Tidak lupa olahraga harus disesuaikan dengan klasifikasi umur individu dan juga sesuai dengan anjuran ahli dibidangnya.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis berikan setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Berdasarkan Tingkatan Kelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.