

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia sebagai berikut :

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik yang dianalisis melalui *metabolic equivalence of task* dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa. Tingkat aktivitas fisik sebagian besar responden tergolong sedang dengan presentase 73% dan skor rata-rata aktivitas fisik 2454 METs-menit/minggu.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kesetaraan metabolik aktivitas fisik dengan *health-related quality of life* pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan kualitas hidup sehat sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui kualitas hidup sehat pada mahasiswa ataupun masyarakat lainnya.
- 2) Kualitas hidup sehat dalam masyarakat khususnya mahasiswa sangat diperlukan, salah satunya dengan melakukan olahraga dan aktivitas fisik.

5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu gambaran mengenai kesetaraan metabolik aktivitas fisik dan kualitas hidup sehat. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik salah satunya dengan berolahraga atau melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan dalam dirinya.

Noviya, 2022

ANALISIS KESETARAAN METABOLIK AKTIVITAS FISIK DAN HEALTH-RELATED QUALITY OF LIFE MAHASISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2) Bagi lembaga, agar mampu membantu dalam sarana dan prasarana serta memotivasi mahasiswa untuk memiliki kebiasaan hidup yang lebih aktif, salah satunya dengan berolahraga dan melakukan aktivitas fisik.

3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi terkait cara peningkatan aktivitas fisik yang optimal guna meningkatkan kualitas hidup pada populasi ini, lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan jurnal rujukan yang lebih banyak, bervariasi, lebih meningkatkan variasi sampel yang lebih luas, menggunakan metode perbandingan atau eksperimen agar penelitian ini dapat berkembang serta diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan kualitas hidup sehat dengan variabel lain ataupun dengan jenis olahraga lain yang memungkinkan adanya aktivitas fisik.