

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *psychological distress* pada mahasiswa

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan *psychological distress* pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkat kualitas hidup sehat sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui level *psychological distress* pada mahasiswa ataupun masyarakat lainnya.
- 2) Mengurangi *psychological distress* 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 *psychological distress*. 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 kegiatan sehari-hari untuk mengurangi level *psychological distress*.
- 2) Bagi lembaga, agar mampu membantu dalam sarana dan prasarana serta memotivasi mahasiswa untuk memiliki kemauan untuk mengurangi level *psychological distress*, salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik.
- 3) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan jurnal rujukan

yang lebih banyak dan bervariasi, serta lebih meningkatkan variasi sampel yang lebih luas dan disarankan menggunakan sampel mahasiswa keseluruhan serta menggunakan metode perbandingan atau experiment agar penelitian ini dapat berkembang.