

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Simpulan Pada Penelitian ini adalah :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sampel control dan eksperimen dengan melihat dari nilai METs sig. ($p = 0.442 > 0.05$)
2. Terdapat perbedaan nilai rata-rata antara sampel control dan eksperimen dengan melihat dari nilai METs
3. Terdapat pengaruh dari intervensi berbasis media sosial terhadap peningkatan aktivitas fisik

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan Rekomendasi pada penelitian ini adalah

5.2.1. Implikasi

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Dan juga menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan peningkatan tingkat aktivitas fisik dengan media sosial sebagai intervensinya. Dalam penelitian ini masih jauh dari kata sempurna dan masih perlu dikembangkan dengan sampel yang berbeda dan dikaji lebih lanjut dengan melibatkan berbagai pihak yang bersangkutan. Serta dengan referensi atau rujukan yang lebih varian dan lebih banyak lagi.

5.2.2. Rekomendasi

- 1) Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisiknya dengan intervensi media sosial.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan mencari sampel sebanya-banyaknya untuk pengganti sampel yang memiliki kendala di tengah penelitian seperti sakit ata hal yang lainnya dan juga penelitian dengan jangka waktu yang lebih lama.