

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 SIMPULAN

Berdasarkan data yang dianalisis dan pembahasan, diketahui bahwa gambaran waktu sedentari berdasarkan kelompok sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan waktu sedentari dalam grafik antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebanyak 0,3723 menit pada hari kerja dan 1,35869 menit di akhir pekan.
- 2) Tidak terdapat perbedaan yang waktu sedentari signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada hari kerja ($p=0.868 > 0.05$) maupun akhir pekan ($p=0.568 > 0.05$)

Meskipun penelitian saat ini tidak menemukan perbedaan waktu sedentari yang signifikan pada mahasiswa di antara kelompok kontrol dan eksperimen, tetapi dengan adanya perbedaan jumlah rata-rata waktu sedentari dalam grafik menunjukkan bahwa intervensi media sosial berbasis teknologi audio visual layak dan efektif terhadap penurunan perilaku sedentari pada mahasiswa.

1.2 IMPLIKASI

Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak sebagai salah satu cara dalam mengurangi perilaku sedentari sebagai berikut:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan menambah wawasan bagi pembaca, khususnya para mahasiswa dan pihak universitas akan bahayanya perilaku sedentari, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik di era saat ini.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan menjadi acuan dan referensi untuk pihak-pihak yang berkaitan dalam pengembangan kesehatan dan program pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat universitas.

Selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi serta referensi untuk penelitian selanjutnya yang dapat melengkapi dan menyempurnakan penelitian ini.

1.3 REKOMENDASI

Berdasarkan Kesimpulan dan Implikasi yang telah diuraikan, maka peneliti memberikan saran atau masukan sebagai berikut:

- 1) Bagi pengembang kesehatan dan program pembelajaran pendidikan jasmani di tingkat universitas agar melaksanakan program untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa disela-sela padatnya aktivitas perkuliahan.
- 2) Bagi penelitian selanjutnya dengan topik yang sama disarankan untuk mengambil populasi dan sampel yang lebih luas dan banyak, serta waktu pemberian intervensi yang lebih lama dan menarik.
- 3) Selanjutnya untuk peneliti, diharapkan mampu memantau dan mengontrol sampel agar terhindar dari kecacatan data.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian untuk menguji efektivitas intervensi media sosial berbasis teknologi audio visual terhadap perilaku sedentari mahasiswa. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi seluruh pihak-pihak terkait terkhusus untuk penelitian selanjutnya.