

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

- 1) Latihan senam aerobik mix-impact berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh latihan senam aerobik mix-impact terhadap kesehatan mental mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan eksperimen.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh senam aerobik mix-impact terhadap kesehatan mental mahasiswa, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak terutama mahasiswa. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi mahasiswa yang ingin meningkatkan kesehatan mental. Mahasiswa dapat menggunakan program latihan dengan intervensi yang sama dengan penelitian ini. Selain itu penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan mengenai tingkat kesehatan mental dan latihan senam aerobik.

5.3 Rekomendasi

Diharapkan bagi peneliti agar mampu meneliti jauh lebih baik lagi dengan intervensi treatment dan sampel yang lebih banyak. Peneliti berikutnya harus bisa memikirkan kembali hal-hal program untuk meningkatkan kesehatan mental mahasiswa seperti pemilihan tempat untuk keberlangsungan latihan agar tidak membuat sampel jenuh.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi penulis dari penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Senam Aerobik Mix-impact Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan masyarakat umum khususnya mahasiswa dalam meningkatkan kesehatan mental. Aamiin.

