

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Senam aerobik *mix impact* berpengaruh signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Perilaku sedentari berpengaruh signifikan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Senam aerobik *mix impact* berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku sedentari.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh senam aerobik *mix impact* terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pegawai yang memiliki perilaku sedentari, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak terutama para pegawai kantoran. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pegawai yang memiliki perilaku sedentari dan kelebihan berat badan. Pegawai kantoran dapat menggunakan program latihan dengan intervensi yang sama dengan penelitian ini. Selain itu penelitian ini bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan Indeks Massa Tubuh yang tidak normal dan penurunan perilaku sedentari.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi pada para pegawai yaitu saling memotivasi dengan mengajak para pegawai memulai hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan rutin berolahraga. Membuat program kompetisi antar pegawai seperti kompetisi senam juga dapat menjadi solusi para pegawai untuk berolahraga karena terpacu untuk memenangkan kompetisi.

Rekomendasi bagi peneliti berikutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih baik lagi dan memperbanyak sampel yang diteliti. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan *posttest* kedua untuk mengetahui penurunan perilaku sedentari pasca *treatment*. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan variasi tempat latihan agar lebih variatif dan menghindari kebosanan dari para sampel. Selain itu penelitian selanjutnya dapat mengenai penurunan perilaku sedentari dengan senam aerobik dan motivasi berolahraga.