

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik tenaga kesehatan di wilayah sukabumi termasuk dalam kategori sedang dengan hasil presentase sebesar 21,9% Ringan, 71,9% sedang dan 7% Berat .
2. Tingkat pemanfaatan olahraga di waktu luang tenaga Kesehatan di wilayah sukabumi termasuk dalam kategori cukup aktif atau sedang dengan hasil presentase sebesar 10,2% Kurang Aktif atau Ringan, 74,2% Cukup Aktif atau Sedang dan 15,6% Aktif atau Berat.
3. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan partisipasi olahraga di waktu luang tenaga kesehatan di wilayah sukabumi.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan dan dikaji menunjukkan bahwa tingkat partisipasi dan pemanfaatan waktu aktivitas fisik dan olahraga di waktu luang tenaga Kesehatan di wilayah sukabumi termasuk kategori sedang. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang nantinya dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan tingkat partisipasi dan pemanfaatan waktu aktivitas fisik dan olahraga di waktu luang sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan semua orang untuk mengetahui tingkat partisipasi dan pemanfaatan waktu luang aktivitas fisik dan olahraga di waktu luang.
2. Partisipasi olahraga di waktu luang sangat di perlukan karena disaat kita mempunyai waktu senggang dan dapat diisi dengan melakukan aktivitas fisik itu sangat berpengaruh besar pada Kesehatan dan lebih banyak nilai positif terhadap tubuh, aktivitas fisik secara konsisten dan terus menerus akan

Rizky Gusti Setiawan, 2023.

ANALISIS LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN PARTISIPASI OLAHRAGA DI WAKTU LUANG TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH SUKABUMI

Universitas Pendidikan Indonesia| repository.upi.edu| perpustakaan.upi.edu

memberikan manfaat, meningkatkan Kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat Kesehatan yang sangat optimal.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas peneliti ingin bermaksud untuk menyampaikan beberapa saran dan rekomendasi kepada masyarakat serta para penentu kebijakan (Stakeholder) :

1. Bagi masyarakat diharapkan dapat melakukan dan menjadikan aktivitas fisik untuk menyeimbangkan tingkat Kesehatan, kesejahteraan hidupnya baik jasmani maupun rohani nya yaitu dengan melakukan olahraga.
2. Perlu adanya dan dilakukannya sosialisasi kepada masyarakat, yang terkait dengan pemanfaatan waktu luang sebagai sarana peningkatan pola hidup aktif dan sehat.
3. Dalam tujuan untuk meningkatkan (IPM) Indeks Pembangunan Manusia mneyediakan pola hidup aktif dan sehat sebagai program dari pemerintah.
4. Dari Fasilitas yang di sediakan pemerintah wilayah Sukabumi harus mengakomodir kebutuhan masyarakat dan memberikan perhatian dan peningkatan terhadap sarana dan prasarana nya.
5. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan metode penelitian ini dapat di tingkatkan lagi.