

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data pada bab IV, maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) memiliki kategori sangat baik sebesar 5% disusul dengan kategori baik sebesar 86% dan mahasiswa FPOK yang memiliki gaya hidup sehat kurang sebesar 9%.
2. Tingkat kesehatan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) dalam kategori sangat baik hanya 20%, disusul dengan kategori baik sebesar 58% dan mahasiswa FPOK yang memiliki tingkat kesehatan kurang sebesar 22%.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai gaya hidup sehat mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) berdasarkan jurusan, jenis kelamin, status pernikahan dan pekerjaan.
4. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat kesehatan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) berdasarkan jurusan, jenis kelamin, status pernikahan dan pekerjaan.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) yang sering melakukan kebiasaan beresiko seperti alkoholik, perokok aktif, seks bebas serta dugem. Alangkah baiknya untuk lebih membatasi kebiasaan tersebut agar terhindar dari hal-hal yang akan merugikan diri sendiri.
2. Untuk lembaga FPOK UPI diharapkan dapat mewajibkan mahasiswa FPOK untuk mengikuti UKM-UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang berbasis olahraga, agar mahasiswa FPOK tidak hanya berolahraga ketika menghadapi kuliah peraktiknya saja akan tetapi diluar kuliahpun mengikuti berbagai kegiatan olahraga.
3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan variabel dan sampel yang lebih banyak dan lebih luas, juga menggunakan metode penelitian yang berbeda, misalnya dengan menggunakan metode penelitian eksperimen.