

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan hasil pembahasan yang telah diolah melalui proses yang cukup panjang, maka dapat di ambil kesimpulan serta saran sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir (18-21 tahun) berdasarkan Instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Pada usia remaja akhir terutama yang masih duduk di bangku kuliah di semester akhir maupun awal dengan jumlah total 66 responden mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 36 responden.

2. Gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia remaja akhir (18-21 tahun) berdasarkan Instrumen *Metabolic Equivalent* (MET).

Pada usia remaja akhir mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas kategori tinggi sebanyak 27 responden (40,91%) dengan rata-rata MET \pm SD adalah 10233 \pm 8797.

3. Gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) berdasarkan jenis kelamin responden.

Berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki memiliki tingkat aktivitas lebih tinggi dibanding perempuan seperti pada tabel 4.4 laki-laki memiliki rata-rata nilai untuk melakukan aktivitas fisik

sebesar 63,65% dibanding perempuan yang hanya memiliki rata-rata nilai untuk melakukan aktivitas sebesar 51%.

4. Gambaran *Metabolic Equivalent* (MET) berdasarkan jenis kelamin responden.

Responden berjenis kelamin laki-laki lebih memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibanding perempuan seperti pada table 4.5 rerata nilai MET pada laki- laki mencapai 7506 dibanding perempuan yang hanya memiliki rerata nilai MET sebesar 3879.

B. Saran

Berdasarkan proses penelitian dari perumusan judul, bab kemudian analisis data, dan kesimpulan yang telah peneliti jelaskan diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Harapannya perawat bisa memberi edukasi maupun bisa memberi latihan bagi pasien maupun di komunitas untuk meningkatkan pola hidup sehat terutama aktivitas fisik yang dimana aktivitas fisik merupakan suatu faktor penentu kesehatan seseorang juga.

2. Bagi Universitas

Diharapkan pihak kampus bisa menjadwalkan suatu kegiatan yang mengarah pada aktivitas fisik yang bisa dilakukan bersama seperti contohnya senam minggu pagi atau gerak jalan bersama, atau gotong royong warga kampus UMY.

3. Bagi Mahasiswa - Mahasiswi

Semoga setelah dilakukan penelitian terkait bagaimana gambaran tingkat aktivitas pada mahasiswa/i. Mahasiswa dapat dan terus semangat dalam melakukan aktivitas fisik sehingga agar tetap terjaga kesehatannya. Serta agar terhindar dari penyakit tidak menular.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya lebih teliti dan mendetail lagi saat melakukan penelitian serta bisa ditambah menggunakan indikator lain seperti apakah ada hubungan antara kuisioner GPAQ dengan tingkat stress dan lainnya.