

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa sebesar 71% (71 remaja) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sebesar 16% (16 orang) dalam kategori rendah, dan sebesar 13% (13 orang) dalam kategori tinggi. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar Remaja umur 18-25 Tahun di Kelurahan Pakuan Baru mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, penelitian ini memiliki beberapa implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi pihak yang terkait, bagi Pemerintahan setempat yaitu Kelurahan Pakuan Baru Jambi Selatan untuk memahami akan pentingnya aktivitas fisik untuk Kesehatan remaja.
2. Bisa menjadi bahan acuan untuk ketua pemerintahan setempat yaitu ketua Lurah Pakuan Baru untuk membuat program-program khusus agar Remaja di Kelurahan Pakuan Baru lebih aktif lagi dalam beraktifitas terutama aktivitas fisik
3. Memberikan catatan yang bermanfaat khususnya bagi Pemerintahan Kelurahan Pakuan Baru Jambi Selatan dalam mengembangkan Ilmu keolahragaan khususnya dalam ranah aktivitas fisik.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di laksanakan, berikut adalah saran-saran yang dapat di berikan yaitu:

1. Bagi remaja usia 18-25 Tahun di Kelurahan Pakuan Baru dan masyarakat secara umum agar memahami lebih dalam terkait pentingnya aktivitas fisik bagi Kesehatan.
2. Bagi Pemerintahan Kelurahan Pakuan Baru Jambi Selatan, agar memperbanyak kegiatan-kegiatan yang berkenaan dengan aktivitas fisik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya menggunakan sampel dan populasi yang lebih luas serta menyertakan variabel-variabel lain agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas.