BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui bahwa sebesar 54% (54 orang) mempunyai tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, sebesar 40% (40 orang) dalam kategori tinggi, dan sebesar 6% (6 orang) dalam kategori rendah. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar Dewasa Madya umur 40-55 Tahun di Kecamatan Rantau Pandan 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 Kecamatan Rantau Pandan untuk memahami akan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan Dewasa Madya.
2. Bisa menjadi bahan acuan untuk ketua pemerintahan setempat yaitu Kepala Desa Rantau Pandan untuk membuat program-program khususnya agar Dewasa Madya di Kecamatan Rantau Pandan lebih aktif lagi dalam beraktifitas terutama aktivitas fisik.
3. Memberikan catatan yang bermanfaat khususnya bagi pemerintahan Kecamatan Rantau Pandan 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 Dewasa Madya usia 40-55 Tahun di Kecamatan Rantau Pandan dan masyarakat secara umum agar memahami lebih dalam terkait pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.
2. Bagi pemerintahan Kecamatan Rantau Pandan, 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 dikajikan lebih luas.