

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti di atas maka disimpulkan bahwa sebanyak 53% (95 Mahasiswa) termasuk kedalam tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang, 43% (76 Mahasiswa) pada kategori rendah, dan sebanyak 4% (7 Mahasiswa) termasuk aktivitas fisik kategori tinggi. berdasarkan data yang didapatkan menunjukan hasil sebagian besar Mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Univierstas Bhakti Kencana Bandung termasuk dalam kategori sedang

6.2. SARAN

1. Bagi universitas Bhakti Kencana

Diharapkan kedepannya pihak universitas dapat merencanakan kegiatan dimana mahasiswa dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti senam di akhir pekan seluruh mahasiswa dan staf atau kegiatan jalan santai, serta diharapkan kedepannya pihak universitas dapat memberikan Pendidikan tambahan terkait aktifitas fisik bagi seluruh mahasiswa dan seluruh staf universitas sebagai mentuk dukungan serta dapat memotifasi seluruh mahasiswa dan staf universitas untuk melakukan aktivitas fisik.

2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan setelah dilakukannya penelitian terkait gambaran tingkat aktivitas fisik, mahasiswa menjadi paham dan dapat melakukan aktivitas fisik secara aktif dan teratur, serta dapat mengajak mahasiswa yang lain atau orang disekitar untuk melaksanakan aktivitas fisik bersama mengingat bahwa aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi Kesehatan tubuh.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan dasar atau referensi bagi penelitian selanjutnya.