

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini di dominasi pada mahasiswa program studi D3 Fisioterapi dengan persentase 51,5%, tahun angkatan pada penelitian ini di dominasi dari angkatan 2019 dengan persentase 46,0% dan untuk jenis kelamin di dominasi oleh perempuan dengan persentase 77,4%.
- b. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 70,4% responden melakukan aktivitas fisik sedang.
- c. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 63,1% responden tidak mengalami depresi (normal).
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan depresi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

- a. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu bahan referensi dan dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Jumlah sampel yang lebih banyak sangat dibutuhkan untuk penelitian selanjutnya dalam memperoleh hasil yang lebih baik.
- c. Dilihat dari hasil penelitian, terdapat peran penting aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan, khususnya dalam penelitian ini adalah menurunkan tingkat depresi, sehingga dibutuhkan edukasi yang meluas kepada masyarakat untuk meningkatkan kualitas kehidupan yang lebih baik.