

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Temuan dari penelitian yang dilakukan di Samarinda selama pandemi COVID-19 tentang hubungan antara olahraga dan kesehatan mental pada siswa sekolah menengah mengarahkan para peneliti pada kesimpulan ini:

1. Siswa berusia antara 16 dan 18 tahun merupakan sebagian besar responden (863 dari 1.033) selama epidemi Covid-19 di sekolah menengah Samarinda. Lebih dari setengah (57,5%) dari mereka yang disurvei berada di Kelas 11. Di antara jumlah total responden, 587 (atau 58,5%) adalah perempuan. Lima ratus lima puluh satu (55,9%) dari ayah yang disurvei memiliki setidaknya ijazah sekolah menengah. Ada 538 ibu yang berpendidikan minimal SLTA (53,6%). Ada 754 orang (75,1%) yang ayahnya adalah pemilik usaha. Sebanyak 707 kasus (70,4%), ibu tidak bekerja di luar rumah. Sebagian besar penghasilan ayah 1-3 juta sebanyak 494 orang (49,2%). Sebagian besar ibu tidak berpenghasilan yaitu sebanyak 740 orang (73,7%).
2. Variabel independen (aktivitas fisik) didapatkan hasil yaitu terdapat aktivitas fisik berat sebanyak 102 orang (10,2%) responden, diikuti oleh mereka yang melakukan olahraga sedang (601) dan olahraga ringan (301) total.

3. Berdasarkan variabel terikat (depresi), 176 (17,5%) responden tidak mengalami depresi, 187 (18,5%) mengalami depresi ringan, 300 (29,9%) mengalami depresi sedang, dan 341 (34,0%) mengalami depresi berat.
4. Hasil uji statistik *spearman rho* didapatkan hasil nilai  $p - value$  0,002 > 0,05 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada siswa SMA selama pandemi covid-19 di Samarinda.

## **B. Saran**

### 1. Bagi sekolah

Diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan terbukti bermanfaat bagi institusi yang diteliti dan dengan demikian memfasilitasi keberhasilan realisasi tujuan menyeluruh penelitian.

### 2. Bagi peneliti

Para peneliti dapat menggunakan pengetahuan teoretis yang baru diperoleh untuk digunakan segera saat mereka menyelidiki hubungan antara aktivitas fisik siswa sekolah menengah dan tingkat depresi mereka.

### 3. Bagi responden

Wawasan yang diperoleh dari penelitian ini dapat membantu guru dan siswa lebih memahami hubungan antara aktivitas fisik siswa sekolah menengah dan kesehatan mental mereka.

#### 4. Bagi institusi

Diharapkan temuan ini dapat memberikan sarana alternatif untuk mendidik dan memberdayakan siswa sekolah menengah tentang hubungan antara olahraga dan penurunan tingkat depresi.

#### 5. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya, khususnya yang meneliti hubungan antara tingkat aktivitas fisik siswa sekolah menengah dan pengalaman mereka terhadap depresi.