

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan berikut diperoleh berdasarkan penelitian yang dilakukan selama pandemi COVID-19 yang melihat hubungan antara tingkat depresi remaja dan tingkat aktivitas fisik mereka:

1. Tingkat aktivitas fisik pada remaja menghasilkan sebesar 66.7% memiliki aktivitas tinggi, 21.4% dengan aktivitas rendah dan 11.9% dengan aktivitas sedang selama pandemi COVID-19.
2. Tingkat depresi pada remaja menghasilkan sebesar 39.3% dengan tingkat depresi ringan, 26.2 % tingkat depresi berat, 22.6% dengan depresi sedang dan 11.9% tidak mengalami depresi selama pandemi COVID-19.
3. Selama masa pandemi COVID-19, terdapat korelasi antara tingkat depresi yang dialami remaja dengan aktivitas fisik. Hasil dari *Spearman rank test* ( $p < 0,006 < 0,05$ ).

#### B. Saran

Sebagai proyek pascasarjana di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, penelitian tentang hubungan antara tingkat depresi mahasiswa sarjana dan aktivitas fisik dilakukan. Hasil temuan, pembahasan, dan kesimpulan tersebut menghasilkan usulan-usulan sebagai berikut untuk dipertimbangkan:

1. Bagi Institusi Pendidikan Kesehatan Masyarakat

Dapat melaksanakan kegiatan promotif dan preventif terkait aktivitas fisik minimal seminggu sekali seperti jalan santai dan/atau olahraga bersama mahasiswa. Saran lain dapat membuka layanan konseling psikologis untuk membantu mengatasi masalah yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengidentifikasi dengan berbagai jenis variabel lain penelitian lainnya, seperti status gizi, indeks massa tubuh, dukungan teman sebaya, dan lain-lain.

3. Bagi Mahasiswa/i

Untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih seimbang bahkan selama pandemi, seperti jalan cepat di sekitar rumah, naik turun tangga, dan sebagainya.