

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan maka dapat diambil kesimpulan bahwa gambaran *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia mayoritas mempunyai tingkat aktivitas sedang. *Gambaran Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin mayoritas responden laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik lebih berat dari pada responden perempuan.

Gambaran Metabolic Equivalent (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik usia mayoritas memiliki dewasa awal memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan dengan jumlah responden sebanyak 22 (51,2%). *Gambaran Metabolic Equivalent* (MET) pada dewasa awal berdasarkan karakteristik jenis kelamin mempunyai tingkat aktivitas fisik yang sama yaitu tingkat aktivitas tinggi

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisa data, dan kesimpulan yang telah di paparkan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan perawat ikut aktif dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada responden-responden tentang pentingnya aktivitas fisik pada usia dewasa awal.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat meningkatkan jadwal aktivitas fisik bagi responden-responden secara rutin setiap minggu.

3. Bagi Responden

Diharapkan responden dapat mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan dapat terus melakukan aktivitas fisik secara baik di sekolah maupun diluar sekolah.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal.