

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan signifikan pada grup yang rutin berolahraga dibandingkan grup control.
2. Olahraga tidak mempengaruhi tingkat stress pada remaja usia akhir (18-21 tahun).
3. Gambaran tingkat stress pada mahasiswa yang berolahraga rutin atau tidak berada pada kategori sedang.

#### A. Saran

1. Kepada masyarakat

Disarankan kepada masyarakat untuk menghindari kegiatan yang dapat membuat stres secara berlebihan seperti, kurangnya tidur, kurangnya melakukan hobi yang anda senangi, sering marah-marah, sering memendam masalahnya sendiri, sering marah-marah dan melakukan kegiatan yang sama berulang-ulang (winarti, 2001)..

2. Kepada peneliti selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat menjadi perancu dalam penelitian ini seperti asupan nutrisi, jenis kegiatan mahasiswa, jenis olahraga yang dilakukan, keadaan lingkungan sekitar dan sebagainya. Selain itu juga peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengatur penelitian tipe lain yang dapat membantu pembuktian penelitian.

3. Kepada para remaja dan mahasiswa

Diharapkan para remaja dan mahasiswa untuk lebih memperhatikan dan memodifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stress seperti faktor usia, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi dan keberadaan orang terdekat agar ketika menghadapi suasana stress yang tinggi anda dapat mengelolanya dengan baik