

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil analisis yang sudah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Media audio visual aktivitas fisik layak digunakan sebagai media dalam meningkatkan aktivitas fisik
2. Tingkat aktivitas fisik sebelum diberikan media pada masyarakat usia 20 – 30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat adalah 597,87 MET.
3. Tingkat aktivitas fisik setelah diberikan media pada masyarakat usia 20 – 30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat adalah 714,15 MET.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik sebelum dan setelah intervensi menggunakan media audio visual aktivitas fisik.

5.2 Rekomendasi

1. Penelitian dilaksanakan dalam kurun waktu yang cukup singkat dikarenakan pandemi COVID-19 dan hanya terbatas melalui daring maka penelitian dapat dikembangkan lagi dengan jangka waktu yang lebih lama.
2. Penelitian ini dilakukan secara daring sehingga kontrol terhadap penggunaan media terbatas oleh karena itu dapat dikembangkan lagi penelitian dengan kontrol penggunaan secara langsung.
3. Pengembangan media audio visual aktivitas fisik dengan berbagai variasi gerakan.
4. Media audio visual aktivitas fisik dapat di gunakan oleh masyarakat dua kali dalam sehari sebagai upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik pada masyarakat usia 20 – 30 tahun.