

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari ke lima jurnal yang telah dibahas sebelumnya maka peneliti dapat menyimpulkan mengenai gambaran aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19 dengan metode *literature review* yaitu mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 50%, aktivitas fisik sedang sebanyak 34% dan aktivitas fisik berat sebanyak 16%.

5.2 Rekomendasi

5.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi mahasiswa untuk meningkatkan aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19. Mahasiswa diharapkan untuk tetap meluangkan waktu setidaknya 30 menit/hari atau 75-150 menit / minggu aktivitas fisik sedang seperti *skipping, sit up, push up, pull up, knee to elbow, plank, squats, superman, bridge, child pose, yoga/ meditation*, Senam aerobik, yoga, naik turun tangga 10-15 menit, demi membantu tubuh tetap aktif sehingga dapat membangun sistem kekebalan tubuh khususnya pada masa pandemi COVID-19.

5.2.2 Bagi Profesi

Berdasarkan hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan bagi profesi dalam memberikan edukasi terkait upaya meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi COVID-19.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Berdasarkan hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam bidang komunitas di gunakan sebagai sumber bacaan bagi dosen atau mahasiswa. Dari hasil *literature review* ini juga di harapkan institusi membuat kegiatan rutin melakukan aktivitas fisik bersama secara daring ataupun melakukan peregangan seetiap selesai pembelajaran mata kuliah.

5.2.4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil *literature review* ini diharapkan dapat menjadi dapat digunakan sebagai data dasar untuk peneliti selanjutnya, agar mengembangkan penelitian yang sudah ada khususnya mengenai aktivitas fisik mahasiswa saat pembatasan sosial di masa pandemi COVID-19. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih mendalam terkait aktivitas fisik seperti komponen-komponen aktivitas fisik lainnya seperti Frekuensi, Intensitas , Waktu, dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan agar aktivitas fisik dapat dikaji lebih luas dan dapat diperoleh informasi yang lebih luas.