

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1. Kesimpulan

1. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan severitas depresi pada remaja fase tengah di SMA *Beacon Academy* ($p < 0,05$).
2. Berhasil mengidentifikasi terjadinya tingkat aktivitas fisik pada remaja fase tengah, yaitu sebanyak 68 responden (43.3%) yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan 89 responden (56.7%) yang memiliki aktivitas fisik sedang dan berat. Untuk tingkat depresi, terdapat sebanyak 72 responden (45.4%) dengan depresi ringan dan sebanyak 85 responden (54.1%) dengan depresi sedang dan buruk.
3. Menentukan hasil yang signifikan, yaitu uji *chi-square* dengan nilai *p-value* sebesar 0,000020, diantara keterbatasan penelitian mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan depresi di Indonesia, yang selama ini belum ada yang menunjukkan hasil signifikan. Severitas depresi dapat dilihat lebih besar 4.286 kali pada responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan depresi sedang-berat dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas yang berat dengan depresi ringan.

6.2. Saran

1. Melakukan analisis multivariat pada data demografis seperti usia, jenis kelamin, status kesehatan, tingkat edukasi, dan faktor-faktor lain dalam menentukan pengaruh masing-masing terhadap severitas depresi pada remaja fase tengah.
2. Menggunakan metode studi kohort, karena pendekatan longitudinal dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai dampak jangka panjang dari intervensi aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan remaja.
3. Pengambilan sampel harus pada remaja yang sudah terdiagnosis depresi secara klinis agar dapat membantu dalam mengeksplorasi potensi manfaat terapeutik dari intervensi ini dalam mengurangi severitas depresi.
4. Penggunaan *smaller type error* dalam analisis statistik agar tidak memerlukan sampel yang terlalu banyak, sehingga penelitian dapat lebih efisien tanpa mengurangi validitas hasil yang diperoleh.
5. Melakukan evaluasi kebijakan di lingkungan sekolah yang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik remaja, karena hal ini berpotensi mempengaruhi kesehatan jiwa mereka.