

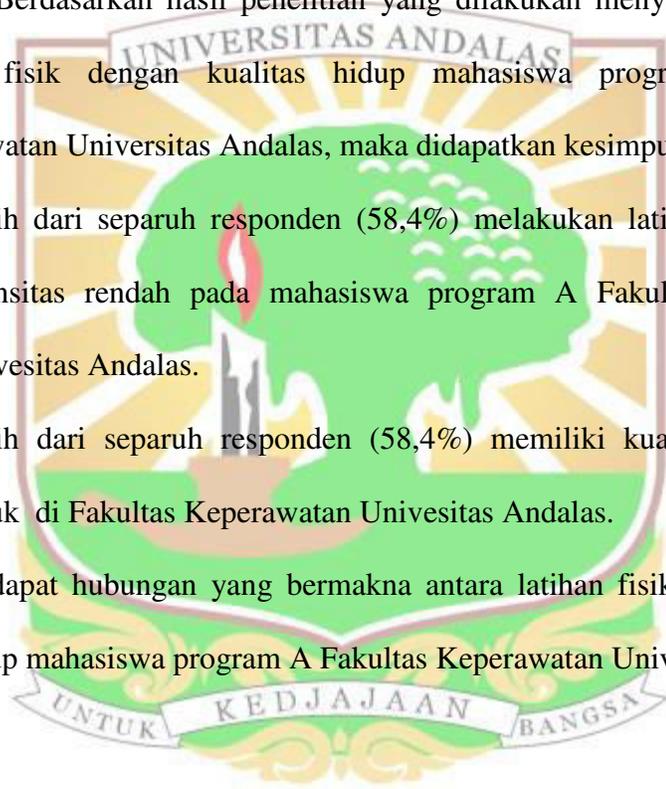
## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menyangkut hubungan latihan fisik dengan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, maka didapatkan kesimpulan :

1. Lebih dari separuh responden (58,4%) melakukan latihan fisik dengan intensitas rendah pada mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
2. Lebih dari separuh responden (58,4%) memiliki kualitas hidup yang buruk di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara latihan fisik dengan kualitas hidup mahasiswa program A Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



## **B. Saran**

### **1. Bagi Mahasiswa Fakultas Keperawatan**

Diharapkan untuk meningkatkan intensitas latihan fisiknya untuk bisa meningkatkan kualitas hidupnya. Kualitas hidup yang baik sangat berpengaruh untuk beradaptasi ke situasi yang baru, dan itu sangat berguna bagi mahasiswa.

### **2. Bagi Fakultas Keperawatan**

Diharapkan untuk menambah materi tentang kualitas hidup ke dalam mata kuliah mahasiswa sehingga bisa meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang kualitas hidup serta memfasilitasi waktu dan prasarana kepada mahasiswa untuk melakukan latihan fisik.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melihat hubungan latihan fisik dengan kualitas hidup pada karakteristik responden yang berbeda dan mengembangkan metode penelitian kualitatif untuk menggali masalah apa saja yang terjadi pada latihan fisik sehingga menyebabkan kualitas hidup menjadi buruk.