

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa responden seluruhnya berjenis kelamin perempuan, nilai tengah responden berusia 30 tahun dengan rentang usia responden antara 26-35 tahun. Mayoritas responden merupakan perempuan yang bekerja (64,9%), sedangkan responden lainnya merupakan ibu rumah tangga (35,1%). Dari total 37 responden, 26 responden memiliki kualitas *pound fit* yang baik, sedangkan 11 responden lainnya memiliki kualitas *pound fit* yang cukup. Sebelum mengikuti sesi *pound fit*, rata-rata skor stres responden ada di angka 15,19. Kemudian, setelah mengikuti *pound fit* sebanyak dua kali selama dua minggu berturut-turut, rata-rata skor stres pada responden mengalami penurunan ke angka 11,49. Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan skor stres pada responden setelah dua kali melakukan *pound fit* selama dua minggu berturut-turut, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *pound fit* terhadap skor stres pada dewasa awal.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian, berikut adalah rekomendasi dari peneliti:

1. Bagi responden, diharapkan tetap konsisten berpartisipasi dalam sesi olahraga *pound fit* tiap minggunya untuk mengurangi skor stres. Selain itu, responden disarankan untuk meningkatkan asupan nutrisi dan memperhatikan hidrasi sebelum mengikuti *pound fit* agar kualitas gerakan *pound fit* yang dilakukan lebih baik dan manfaatnya bagi kesehatan dapat lebih maksimal. Responden juga dapat mencari mekanisme coping lain yang sesuai sehingga dapat membangun mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menurunkan stres selama beradaptasi dengan periode kehidupan dewasa awal.

2. Bagi institusi pelayanan kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pertimbangan dan referensi bagi tenaga kesehatan dalam menyusun program edukasi dan intervensi yang fokus pada upaya mereduksi stres, yaitu dengan menjadikan *pound fit* sebagai salah satu alternatif terapi komplementer untuk membantu mereduksi stres
3. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengontrol olahraga lain yang dijalani responden selama periode penelitian untuk meminimalisir bias yang mungkin terjadi. Hal ini bertujuan untuk mengurangi faktor-faktor lain yang secara langsung dan tidak langsung dapat berpengaruh juga terhadap skor stres. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperbesar ukuran sampel untuk merepresentasikan keseluruhan populasi dengan lebih baik dan menggunakan kelompok kontrol.

