

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar lansia memiliki kegiatan senam lansia yang tergolong kurang sebanyak 84% dan 16% lansia yang memiliki kegiatan senam lansia yang tergolong cukup.
2. Sebagian besar kadar kolesterol sampel tergolong normal yaitu sebanyak (64%), dan (36%) memiliki kadar kolesterol total yang tergolong tinggi.
3. Sebanyak 96% memiliki tekanan darah normal hanya 4% memiliki tekanan darah hipertensi.
4. Sebagian besar lansia memiliki status gizi normal 52%, kemudian status gizi lebih 32%, dan status gizi kurang 16%.
5. Tidak ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan kadar kolesterol total pada lansia di Desa Abiansemal $p = 0,838$ ($p > 0,05$)
6. Ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan tekanan darah pada lansia di Desa Abiansemal $p = 0,019$ ($p > 0,05$).
7. Tidak ada hubungan antara kegiatan senam lansia dengan status gizi pada lansia di Desa Abiansemal $p = 1,319$ ($p > 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Aktifitas fisik yang dilakukan lansia di Desa Abiansemal masih tergolong kurang, maka dari itu perlu lebih ditingkatkan lagi yaitu dengan durasi

30-45 menit dan frekuensi ≥ 3 kali seminggu agar lansia tetap sehat dan bugar sehingga faktor-faktor penyebab terjadinya penyakit dapat dicegah.

2. Diharapkan petugas kesehatan memberikan penyuluhan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik seperti senam lansia untuk mencegah terjadinya penyakit.
3. Penelitian selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian serupa dengan sampel yang lebih besar agar memperoleh hasil yang lebih baik.