

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden dengan rentang usia 60-75 tahun sebanyak 98 responden (74,2%). Mayoritas jenis kelamin responden adalah laki-laki yaitu sebanyak 86 responden (65,1%). Dari tingkat pendidikan responden terbanyak yaitu responden yang tidak sekolah sebanyak 71 responden (53,8%), serta mayoritas pekerjaan responden yaitu sebagai petani sebanyak 49 responden (37,1%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil responden yang memiliki ketergantungan total sebanyak 12 responden (9,1%), dan responden mandiri sebanyak 80 responden (60,6%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, yaitu:

1. Bagi lansia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, masih ada lansia yang mengalami ketergantungan total sehingga diharapkan lansia mampu mengikuti kegiatan yang diadakan pihak Puskesmas salah satunya adalah senam lansia guna meningkatkan kekuatan, keseimbangan dan mencegah penyakit serta membantu meningkatkan kemandirian lansia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya dan dapat mengembangkan variabel dan memperbanyak jumlah sampel penelitian.