

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah diuraikan pada bab III dan bab IV, kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil kategorisasi perilaku sehat lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut memiliki kriteria cukup
2. Hasil kategorisasi kebugaran jasmani melalui tes jalan 2.4 km pada lansia di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut memiliki kriteria cukup. Hal tersebut bahwa dengan melakukan olahraga secara rutin lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani yaitu sebesar 0,51. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik berperilaku sehat maka akan semakin meningkat kebugaran jasmaninya.

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Hendaknya lansia menyadari pentingnya berperilaku sehat untuk menjaga kesehatan tubuhnya dan melakukan olahraga yang teratur supaya kebugaran jasmaninya tetap terjaga.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau informasi yang bermanfaat dalam upaya pembinaan lansia yang berada di Kampung Cipeujeuh Desa Ciwangi Kecamatan Limbangan Kabupaten Garut.
3. Kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian hendaknya dapat melakukan penelitian yang lebih dalam lagi. Agar diperoleh informasi yang lebih lengkap yang berkaitan dengan masalah-masalah perilaku sehat dan kebugaran jasmani pada lansia.