

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas jasmani dan kondisi biopsikososial pada kelompok usia lanjut di Gasibu Kota Bandung.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang diperoleh maka dapat disarankan sebagai berikut:

- a. Bagi para instruktur atau pelatih yang menangani olahraga kesehatan bagi lansia diharapkan untuk memberikan jenis aktivitas jasmani yang lebih bervariasi dengan durasi dan intensitas yang cukup sehingga tingkat biopsikososial semakin baik. Hal ini dimaksudkan agar selain menjaga kesehatan baik secara fisik dan psikisnya, para lansia juga mampu mandiri dalam kehidupannya sehari-hari dan tidak dianggap sebagai orangtua yang tidak mampu.
- b. Diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat mendorong para lansia untuk terbiasa berolahraga secara rutin dan teratur.

- c. Diharapkan semakin banyak komunitas yang memberikan dukungan untuk para lansia agar tetap dapat melaksanakan kegiatannya dan memenuhi kebutuhan biopsikososialnya terlebih dikota-kota besar yang sering membuat para lansia stress dengan aktivitasnya.
- d. Setelah diperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara aktivitas jasmani dan kondisi biopsikososial pada lansia, diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh dari aktivitas jasmani terhadap kondisi biopsikososial bagi para lansia.