

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Kesimpulan dan rekomendasi akan diuraikan pada bab ini, yang disusun berdasarkan seluruh kegiatan penelitian tentang “Manfaat penyuluhan Bina Keluarga Lansia Bagi Peserta Posbindu Pada Kehidupan Sehari-hari”.

A. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini disusun berdasarkan tujuan penelitian, hasil pengolahan data dan pembahasan hasil penelitian yang dikemukakan sebagai berikut:

1. Penyuluhan Bina Keluarga Lansia secara umum sangat bermanfaat yang ditunjukkan dengan merasakan badan menjadi lebih sehat dan kuat, mandiri, produktif serta bermanfaat bagi lingkungan.
2. Manfaat penyuluhan BKL berkenaan dengan pemenuhan gizi seimbang bagi lanjut usia yakni menyadari untuk membatasi mengkonsumsi makanan mengandung asam, pedas dan garam berlebih, serta dapat mengkonsumsi makanan berkalsium dan berserat, mengkonsumsi air putih dan membiasakan waktu makan yang tepat.
3. Manfaat penyuluhan BKL berkenaan dengan kegiatan olahraga yang dirasakan oleh lanjut usia yakni kesadaran untuk melakukan senam lanjut usia di Posbindu maupun di rumah, serta melakukan jalan kaki dan grak jalan disekitar lingkungan rumah.
4. Manfaat penyuluhan BKL berkenaan dengan pemeliharaan kebersihan diri yang dirasakan lanjut usia yakni perlu memperhatikan kebersihan mandi, pemeliharaan kepala dan rambut, pemeliharaan mulut dan gigi, serta pemeliharaan membersihkan telinga.
5. Manfaat penyuluhan BKL berkenaan dengan kebersihan lingkungan yang dirasakan oleh lanjut usia yaitu dapat menjaga lingkungan tempat tinggal

meliputi menjaga kamar mandi atau WC tetap bersih dan wangi, menjaga kondisi tempat tidur, menjaga kondisi rumah cukup sirkulasi dan menjaga kebersihan halaman rumah.

6. Manfaat penyuluhan BKL berkenaan dengan pemeriksaan kesehatan berkala yaitu kesadaran mengikuti pemeriksaan kesehatan berkala di Posbindu, mengontrol tekanan darah dan gula darah serta kesadaran dalam memperhatikan kondisi kesehatan badan.

A. Saran

Saran yang penulis ajukan sekiranya dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang bersangkutan, yaitu:

1. Lanjut Usia Peserta Posbindu

Lanjut usia dapat menerapkan hasil penyuluhan BKL terus berlanjut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Kader Posbindu

Kader Posbindu selaku penyuluh sebaiknya terus menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang mendukung terwujudnya kualitas dan kesejahteraan lanjut usia agar dapat membentuk lanjut usia yang sehat, mandiri, produktif dan bermanfaat bagi lingkungan.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih pada lingkup yang terbatas pada peserta Posbindu yang mengikuti penyuluhan BKL. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjut mengenai penyuluhan BKL dalam lingkup populasi dan sampel yang lebih luas.