BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Pembahasan secara umum dalam penelitian ini adalah gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia di panti sosial tresna werdha budi pertiwi diperoleh kategori tertinggi yaitu kategori baik 14 lansia, kategori cukup 14 lansia dan untuk pengetahuan dengan kategori kurang 1 lansia.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk peningkatan dalam keperawatan, khususnya :

1. Pelayanan Keperawatan

Mengkaji Pengetahuan lansia terutama mengenai senam lansia akan sangat berpengaruh positif bagi pelayanan kesehatan untuk bisa melakukan upaya lanjutan untuk menerapkan strategi promosi kesehatan bagi lansia mengenai senam lansia dan meningkatkan kegiatan senam lansia.

2. Pendidikan keperawatan

Mengkaji Pengetahuan lansia mengenai senam lansia, terlihat manfaat yang dirasakan lansia secara fisik maupun psikis. Namun karena keterbatasan pengetahuan secara akademik maupun sulitnya mendapatkan informasi yang didapatkan lansia sehingga akan berpengaruh positif terhadap pendidikan keperawatan yang perlu mengkaji lebih dalam mengenai pengetahuan senam lansia yang dimiliki lansia. Sehingga lansia dapat informasi mengenai senam lansia.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian maka saran-saran yang diajukan yaitu :

1. Secara Praktis

a. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi

Sebagai bahan masukan/informasi bagi pihak panti sosial tresna werdha budi pertiwi untuk meningkatkan informasi mengenai senam

lansia agar memiliki pengetahuan mengenai senam lansia dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari – hari.

b. Bagi Lanjut Usia

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memotivasi lansia untuk mengikuti kegiatan senam lansia sebagai olahraga rutin mingguan.

2. Secara Akademis**a. Pendidikan Keperawatan**

Sebagai dokumen dan bahan bacaan untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa di Program Studi DIII Keperawatan UPI mengenai gambaran pengetahuan lansia mengenai senam lansia sehingga dapat menjadi langkah awal bagi perawat untuk merencanakan pemberian pendidikan dan penyuluhan kesehatan tentang senam lansia, juga sebagai tindakan preventif dan promotif untuk lebih memotivasi lansia agar mengikuti kegiatan senam lansia.

Dengan kondisi tersebut diharapkan dapat memberikan pendidikan kesehatan dapat menggunakan pendekatan yang efektif dengan media yang mendukung seperti poster, *leaflet*, dan stiker tentang senam lansia.

b. Penelitian selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi dasar dalam penelitian selanjutnya dengan judul hubungan tingkat pengetahuan senam lansia dengan motivasi lansia mengikuti kegiatan senam.