

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam BAB IV maka peneliti memberikan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Gaya hidup lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah dengan kriteria cukup. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya lansia melakukan aktivitas olahraga dan dilakukan secara teratur karena didukung dengan sarana yang mendukung dan instruktur yang sangat yang menyenangkan dikarenakan aktivitas sehari-hari yang terlalu lelah tidak mendukung untuk lanjut usia untuk melakukan kegiatan olahraga kesehatan secara efektif.
2. Partisipasi olahraga lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi dengan kriteria rendah. Hal ini dilihat dari kurangnya rasa kebutuhan lansia dalam berolahraga, kurangnya tingkat keteraturan dan meluangkan waktu dalam partisipasi olahraga, dan lemahnya kemampuan lansia dalam beraktifitas

B. Saran

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai saran sebagai berikut:

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam pemilihan sampel harus lebih banyak. Mengubah pertanyaan-pertanyaan dalam angket dengan memilih kalimat yang mudah dimengerti oleh lanjut usia tetapi tidak merubah maksud isi pernyataan yang ingin diberikan. Perlu dilanjutkan penelitian faktor apa yang lebih besar mempengaruhi gaya hidup lanjut usia. Untuk penelitian berikutnya menggunakan eksperimen.

2. Diharapkan kepada kepala Puskesmas di Kelurahan Leuwigajah dan seluruh petugas untuk dapat melanjutkan program pembinaan kesehatan lansia di puskesmas dan dapat menyusun program kesehatan.
3. Bagi lanjut usia di Kelurahan Leuwigajah Kota Cimahi, agar lebih paham bahwasannya olahraga kesehatan perlu dilakukan secara rutin dan teratur untuk memelihara dan meningkatkan kemandirian dalam kehidupannya sehari-hari demi meningkatkan kualitas hidup.

