

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari 6 penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan dan menghasilkan hasil bahwa melakukan latihan fisik pada lansia mampu memberikan dampak positif yaitu mengurangi tingkat depresi pada lanjut usia. Dari beberapa latihan fisik yang dilakukan akan memberikan efek kenyamanan serta mengurangi rasa tertekan, mengurangi stres, mengurangi emosi yang berlebihan, serta rasa frustrasi sehingga menimbulkan depresi.

#### **5.2 Implikasi**

Latihan fisik dapat menjadi pilihan dan cara untuk dijadikan sebagai intervensi keperawatan di lingkungan keperawatan gerontik untuk mengurangi tingkat depresi pada lanjut usia. Dalam beberapa teknik latihan fisik dapat digunakan sebagai terapi yang cukup sederhana, bisa dilakukan oleh semua kalangan masyarakat, serta mudah untuk melakukan berbagai macam latihan fisik.

#### **5.3 Rekomendasi**

Dari hasil literature review yang dilakukan perlu adanya kesadaran dari keluarga atau petugas panti bahwa lansia sering mengalami depresi, dan harus selalu diberikan dampingan yang hangat. Serta diajak untuk melakukan latihan yang ringan agar tidak menambah tingkat depresi lansia. Maka dari itu, latihan fisik sangat berpengaruh pada tingkat depresi lansia.

Paramudita Apriliyani, 2020

*PENGARUH LATIHAN FISK TERHADAP TINGKAT DEPRESI LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)