

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dari analisis data yang dilakukan, Pengaruh Senam A-Pik Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada kualitas hidup yang meningkat.

#### **5.2 Implikasi**

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak sebagai pembelajaran untuk lebih memperhatikan aktifitas fisik pada lansia agar terciptanya kualitas hidup yang baik
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidup guna kesejahteraan hidupnya demi kesehatan fisik kedepannya. Karena kebanyakan orang lupa akan kualitas hidupnya yang terkait dengan kesehatan fisik karena berbagai kesibukan

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Pada penelitian selanjutnya, diharapkan pada pengambilan pengukuran sampel agar bisa ditambah lebih banyak lagi.
- 2) Menggunakan variasi variable yang lebih banyak lagi, dengan menimbang tentang mayoritas permasalahan yang muncul dimasyarakat sekitar.
- 3) Diharapkan pula kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji lagi tentang pengaruh kualitas hidup pada orang dengan demensia.
- 4) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul Pengaruh Senam A-Pik Terhadap Kualitas Hidup Pada Orang Dengan Demensia, yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya untuk para lansia yang ingin memiliki kualitas hidup yang baik.

**Charish Rachmatullah, 2020**

**PENGARUH SENAM A-PIK (ANTI PIKUN) TERHADAP KUALITAS HIDUP PADA ORANG DENGAN DEMENSIA**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu