

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Simpulan dalam penelitian dengan judul Pengaruh Partisipasi Senam A-Pik Terhadap Tingkat Depresi Orang Dengan Dimensia adalah sebagai berikut :

1. Hasil uji statistik didapatkan rata-rata tingkat depresi sebelum diberikan intervensi senam lansia adalah 4.55 dengan standar deviasi 2.721, nilai minimum yang didapat adalah 0 dan nilai maksimum yang didapat adalah 10.
2. Hasil uji statistik didapatkan rata-rata tingkat depresi sesudah diberikan intervensi senam lansia adalah 2.45 dengan standar deviasi 1.738, nilai minimum yang didapat adalah 0 dan nilai maksimum yang didapat adalah 6.
3. Hasil analisis uji paired T-Test didapatkan keterangan bahwa terdapat pengaruh partisipasi senam a-pik terhadap tingkat depresi orang dengan dimensia.

5.2 Implikasi

1. Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rekomendasi agar senam A-Pik dapat dijadikan sebagai treatment untuk menurunkan tingkat depresi lansia.
2. Untuk rekan-rekan yang akan melakukan penelitian tentang senam A-Pik

5.3 Rekomendasi

1. Dikarenakan terjadi pandemi covid-19, penelitian senam A-Pik ini dilakukan perorangan yang di dampngi instruktur, kedepannya agar senam A-Pik ini dilakukan secara massal dengan banyak orang agar membuat senam A-Pik ini lebih seru, sehingga tingkat depresi akan turun lebih maksimal.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang mengkaji tentang senam terhadap tingkat depresi untuk memilih sampel kelompok yang mengkonsumsi obat depresi

dan yang tidak mengkonsumsi obat depresi untuk dilakukan perlakuan dan kontrol.

3. Agar senam A-Pik ini dapat dijadikan program rutin lansia maupun masyarakat, agar lansia dapat melakukan aktivitas fisik sehingga terhindar dari depresi.