

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada latar belakang masalah, tinjauan teoretis, penentuan metode penelitian, pengolahan dan analisis data sebagai deskripsi dari variabel penelitian, serta perumusan diskusi penemuan, maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Aktivitas waktu senggang lansia merokok lebih banyak dihabiskan dengan kegiatan bersantai dan kegiatan dirumah (berkebun dan pengajian) daripada melakukan olahraga, jogging, senam maupun jalan santai.
2. Aktivitas waktu senggang lansia tidak merokok cenderung dihabiskan dengan kegiatan dirumah seperti pengajian dirumah,berkebun, dan bersantai. Namun lansia yang tidak merokok juga lebih aktif dalam kegiatan rekreasi.
3. Tingkat kebugaran jasmani lansia perokok termasuk dalam kategori buruk sekali setelah tes kebugaran jasmani dengan jalan 2,4 KM dengan hasil dirata-ratakan 24,12 menit.
4. Tingkat kebugaran jasmani lansia yang bukan perokok juga termasuk dalam kategori buruk sekali setelah tes kebugaran jasmani dengan jalan 2,4 KM dengan hasil yang dirata-ratakan 20,19 menit
5. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dengan kebugaran jasmani.

6. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara aktivitas waktu senggang lansia yang tidak merokok dengan kebugaran jasmani.

B. Saran-Saran

Setelah mengetahui hasil penelitian yang telah diperoleh, selanjutnya penulis mengajukan beberapa saran yang dapat digunakan sebagai pemahaman dan literatur pada aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dan tidak merokok hubungannya dengan kebugaran. Adapun beberapa saran tersebut diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Penulis berharap kepada pihak yang terkait dalam kegiatan lansia agar memperhatikan kebugarannya sehingga dapat mengisi waktu senggang dengan sebaik-baiknya.
2. Peneliti menyarankan kepada para pembaca khususnya pada lansia dan umumnya pada seluruh lansia selain harus memiliki kebugaran yang baik, juga harus disertai dengan kegiatan yang positif dan menghindari rokok.
3. Peneliti menyarankan dalam mengisi waktu senggang dapat diisi dengan kegiatan olahraga yang cukup untuk menjaga kebugaran lansia itu sendiri.
4. Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian yang terbatas pada aktivitas waktu senggang lansia yang merokok dan tidak merokok hubungannya dengan kebugaran jasmani, sehingga penulis menyarankan pula kepada peneliti berikutnya untuk mengukur dari aspek yang lebih luas lagi yaitu : aktivitas sehari-hari dari mulai aspek fisik, psikologis dan sosial.

5. Kepada para peneliti selanjutnya penulis menganjurkan, apabila akan melakukan penelitian sebaiknya mencari literatur-literatur yang beragam demi kelancaran penelitian serta menentukan permasalahan yang jelas.

