

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah diuraikan pada BAB III dan BAB IV, kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil kategorisasi kebiasaan hidup sehat lansia kelompok elderly pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia memiliki kriteria cukup.
2. Hasil kategorisasi kebugaran jasmani lansia melalui tes jalan 2.4 km pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia memiliki kriteria cukup. Hal tersebut bahwa dengan melakukan olahraga secara rutin lansia dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan hidup sehat dengan kebugaran jasmani yaitu sebesar 0,51. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik kebiasaan hidup sehat maka akan semakin meningkat kebugaran jasmaninya.

#### **B. Saran**

Setelah melakukan penelitian dan dapat melihat apa yang terjadi dilapangan, kiranya penulis memberikan saran-saran yang berhubungan dengan penelitian ini diantaranya adalah:

1. Hendaknya lansia menyadari pentingnya kebiasaan hidup sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmani lansia khususnya yang melakukan olahraga di persatuan olahraga pernafasan Indonesia.
2. Kepada pihak Persatuan Olahraga Pernafasan Indonesia diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau informasi dalam upaya pembinaan para lansia dalam meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Kepada mahasiswa yang akan melakukan penelitian hendaknya dapat melakukan penelitian yang lebih dalam lagi. Misalnya meneliti dengan sampel kelompok old dan very old khususnya pada persatuan olahraga pernafasan Indonesia.

