

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data, maka kesimpulan secara umum dari penelitian ini adalah:

- Pola aktivitas olahraga yang dilakukan oleh orang-orang lanjut usia di Taman Sukajadi, Taman Lansia, Padjajaran, Sabuga dan Tegal Lega hampir sama, yaitu senam, jogging, jalan santai, jalan cepat dan berjalan di atas batu refleksi. Tetapi di Padjajaran dan Tegal Lega orang lanjut usia ada yang melakukan olahraga senam tai chi dan senam jantung.
- Orang lanjut usia tidak sarapan sebelum melakukan aktivitas olahraga. Mereka pergi ke tempat olahraga tersebut menggunakan mobil dan sebagian kecil berjalan kaki serta naik kendaraan umum. Orang lanjut usia biasanya berolahraga bersama teman. Kebanyakan dari mereka melakukan aktivitas olahraga sebanyak 1-3 kali dalam seminggu. Orang lanjut usia melakukan aktivitas olahraga pada pagi hari dan mereka melakukannya selama 2 jam perhari. Orang lanjut usia sudah berolahraga selama 3-4 tahun.
- Orang lanjut usia melakukan pemanasan dinamis sebelum berolahraga. Tujuan orang lanjut usia berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan sedangkan manfaat yang diharapkan oleh orang lanjut usia adalah agar tubuh menjadi bugar dan sembuh dari penyakit.

- Orang lanjut usia melakukan pelemasan di bagian kepala dan pinggang. Sedangkan hanya sebagian dari mereka yang melakukan pelemasan di bagian tangan, badan dan kaki.

## **B. SARAN**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi pemerintah Kota Bandung khususnya bidang pekerjaan umum atau pertamanan agar lebih memperhatikan lagi sarana-sarana umum seperti tempat-tempat tersebut. Khususnya di Taman Sukajadi, selain pemeliharaan tamannya yang kurang baik, di Taman Sukajadi juga masih minim sarana pendukung seperti tempat sampah, tempat parkir dan WC umum. Oleh sebab itu, sarana-sarana umum seperti di Taman Sukajadi harus mendapatkan perhatian yang lebih dari pemerintah agar masyarakat mempunyai lahan yang bisa digunakan untuk aktivitas rekreasi dan olahraga.
2. Bagi warga masyarakat agar bisa memanfaatkan lahan yang telah disediakan oleh pemerintah dengan sebaik mungkin untuk kegiatan-kegiatan seperti rekreasi dan berolahraga.
3. Bagi orang-orang lanjut usia bisa memanfaatkan lahan tersebut untuk melakukan aktivitas olahraga kesehatan. Karena tempat-tempat tersebut memiliki banyak kandungan oksigen yang dihasilkan oleh pepohonan sehingga sangat baik untuk melakukan aktivitas olahraga, khususnya di pagi hari.