

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang terdapat pada Bab IV, maka penulis dapat simpulkan sebagai berikut:

1. Senam jantung sehat memberi pengaruh positif terhadap perilaku hidup sehat.
2. Senam jantung sehat memberi pengaruh positif terhadap kemandirian lansia.
3. Peserta senam jantung sehat memiliki perilaku hidup sehat pada kategori baik. Sedangkan untuk peserta yang tidak melakukan senam jantung sehat pada kategori cukup baik.
4. Peserta senam jantung sehat memiliki kemandirian pada kategori mandiri. Sedangkan peserta yang tidak melakukan senam jantung sehat pada kategori ketergantungan.

B. Saran

Setelah melakukan penelitian dan mendapat hasil dari lapangan, maka penulis memberikan saran-saran yang bersangkutan dengan penelitian ini yaitu:

1. Para lansia diharapkan menyadari akan pentingnya perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya, khususnya mengikuti aktivitas senam jantung sehat atau olahraga lainnya. Dengan meningkatnya kebugaran jasmani maka meningkat pula kemandiriannya, sehingga para lansia dapat menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa bantuan orang lain atau keluarga.

2. Untuk pihak Yayasan Senam Jantung Sehat Indonesia Gegerkalong Kec. Sukasari Bandung diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadi masukan atau informasi dalam upaya pembinaan kepada para lansia untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya.
3. Untuk para lansia, penulis menyarankan untuk melakukan aktivitas olahraga yang rutin selain mengikuti senam dapat juga melakukan olahraga lainnya, seperti jogging, jalan santai, bersepeda, berenang, senam aerobik dan latihan beban dengan intensitas yang ringan dan berkelanjutan. Bila perlu konsultasikan kepada dokter atau orang yang sudah ahli dalam bidang olahraga sebelum berolahraga.