

BAB V

KSIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Aktivitas fisik lansia di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman sebagian besar termasuk dalam kategori sedang sejumlah 44,4%.
2. Kualitas hidup lansia di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman sebagian besar termasuk dalam kategori baik sejumlah 62,5%.
3. Keeratan hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman adalah sangat rendah.
4. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia di Dusun Seyegan Desa Margokaton Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman.

B. Saran

Saran yang diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Responden
Meskipun penelitian ini tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia namun lansia disarankan untuk tetap melakukan aktivitas fisik karena salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup adalah aktivitas fisik, sedangkan faktor – faktor lain yang mempengaruhi kualitas hidup belum diteliti.

2. Bagi Posyandu dan Puskesmas

Posyandu dan Puskesmas dapat meneruskan senam lansia dan menggunakan hasil penelitian ini sebagai informasi bagi lansia tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kualitas hidup.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat dilakukan penelitian selanjutnya dengan metode penelitian lain dan lebih mengendalikan faktor – faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA