

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

1. Karakteristik ibu-ibu lansia yang mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman mayoritas berpendidikan SD sebanyak 23 (63,9%), karakteristik umur dalam usia 45-59 sebanyak 23 (63,9%), pekerjaan IRT sebanyak 16 (44,4%).
2. Motivasi yang mendukung ibu-ibu lansia mengikuti senam lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman yaitu motivasi intrinsik mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 24 orang (66,7%).

B. Saran

1. Bagi lansia di Dusun Barongan Desa Banyurejo, Tempel Sleman hendaknya dapat meningkatkan motivasi dalam mengikuti senam lansia karena sangat berguna bagi diri mereka sendiri.
2. Bagi kader posyandu lansia disarankan lebih luas lagi untuk memotivasi ibu-ibu lansia lainnya agar mengikuti senam lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dijadikan data dasar untuk melakukan penelitian-penelitian lebih lanjut dan mendalam serta dikembangkan lebih luas tentang motivasi ibu-ibu lansia untuk mengikuti senam lansia.