

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 45,6%.
2. Tingkat pengetahuan lansia mengenai pengertian senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 40,0%.
3. Tingkat pengetahuan lansia mengenai macam-macam senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 37,8%.
4. Tingkat pengetahuan lansia mengenai tahap-tahap senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 36,7%.
5. Tingkat pengetahuan lansia mengenai gerakan-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 38,9%.

6. Tingkat pengetahuan lansia mengenai manfaat senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori sedang 35,6%.
7. Tingkat kepatuhan lansia mengikuti senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta termasuk kategori patuh 54,4%.

B. Saran

1. Bagi pengurus senam lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta hendaknya dapat meningkatkan tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, macam-macam, gerakan yang tidak dianjurkan, tahap-tahap dan manfaat senam lansia melalui ceramah, pertemuan ibu-ibu PKK, pertemuan bapak-bapak ataupun arisan-arisan.
2. Bagi lansia di Kelurahan Panembahan RW XVIII Kraton Yogyakarta hendaknya dapat meningkatkan kepatuhan dalam mengikuti senam lansia karena sangat berguna bagi diri mereka sendiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mencari hubungan atau pengaruh kedua variabel penelitian ini.