

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian mengenai hubungan senam lansia dengan tingkat depresi di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia yang ada di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta mengikuti senam lansia secara rutin (52,0%).
2. Sebagian besar lansia yang tinggal di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta tidak mengalami depresi (normal).
3. Ada hubungan antara senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia yang tinggal di PSTW Unit Budhi Luhur Yogyakarta.
4. Keeratan hubungan antara senam lansia dengan tingkat depresi pada lansia sedang hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien kontingensi sebesar -0,491.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Kepada lanjut usia.
 - a. Diharapkan pada lansia untuk mengikuti senam lansia secara rutin sehingga dapat meningkatkan status kesehatan lansia.
 - b. Perlu ditingkatkan untuk mengikuti kegiatan yang telah dijadwalkan oleh pihak sehingga dapat mengurangi kesendirian dan menekan tingkat depresi agar tidak tinggi
2. Kepada pihak Panti
 - a. Perlu ditingkatkan pendekatan-pendekatan dari petugas terhadap lansia yang tinggal dipanti werdha yang bertujuan untuk menurunkan tingkat depresi yang dialami oleh lansia tersebut misalnya, meningkatkan

komunikasi kepada para lansia, member motivasi, dan menjadi pendengar yang aktif pada saat lansia mengungkapkan keluhan-keluhannya.

- b. Memberikan kesempatan kepada lanjut usia untuk dapat melakukan kegiatan yang berbeda (saat melakukan kegiatan ketrampilan) agar dapat menghindarkan dari kebosanan dan dapat lebih mengembangkan kemampuan yang dimiliki.
 - c. Memberikan kesempatan pada lanjut usia untuk dapat menyalurkan hobinya sehingga hal ini diharapkan dapat mengurangi tingkat depresi lansia.
3. Kepada peneliti selanjutnya
- a. Instrumen aktivitas senam sangatlah sederhana. Oleh karena itu diperlukan penjabaran yang mendetail tentang pelaksanaan senam.
 - b. Perbedaan jenis senam perlu diketahui karena setiap jenis senam mempunyai cara senam dan pengaruh yang berbeda pula. Maka dari itu, penelitian yang akan dilakukan sebaiknya menggunakan satu jenis senam saja.