

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat dukungan keluarga dalam melaksanakan senam lansia di Posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul dengan sebagian besar kategori baik.
2. Tingkat keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia di posyandu Anggrek Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul sebagian besar kategori aktif .
3. Ada hubungan dukungan keluarga dengan keaktifan lansia Dalam melaksanakan senam lansia, dengan keeratan hubungan sedang.

B. Saran

1. Bagi Kader Posyandu

Kader Posyandu hendaknya menggali faktor-faktor lainnya yang menyebabkan lansia aktif dalam kegiatan senam serta memberikan penyuluhan kepada lansia tentang pentingnya senam lansia sehingga lansia termotivasi untuk aktif mengikuti kegiatan senam lansia.

2. Bagi Keluarga dan Lansia

Keluarga yang mempunyai lansia hendaknya memberikan perhatian dan *support* baik secara emosional maupun finansial kepada lansia agar keaktifan lansia dalam mengikuti senam lansia semakin meningkat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang hendaknya melakukan penelitian lanjutan tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam melaksanakan senam lansia, seperti pengetahuan, jarak, sikap dan perilaku yang belum diteliti dalam penelitian ini.

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA