

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Frekuensi lansia dalam mengikuti senam lansia cukup baik, ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebesar 82,58.
2. Kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari lansia termasuk dalam kategori ketergantungan ringan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan senam dengan kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari pada lansia di Maguwo Pedukuhan Wonocatur Banguntapan Bantul.

B. SARAN

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa senam lansia mempunyai dampak yang signifikan terhadap kemandirian melakukan aktivitas dasar sehari-hari, oleh karena itu para lansia diharapkan untuk aktif mengikuti senam lansia.
2. Posyandu lansia diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan kepada para lansia tentang manfaat mengikuti senam lansia dengan cara-cara yang persuasif.
3. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan menambah variable independen yang diduga mempunyai pengaruh terhadap kemandirian melakukan aktifitas dasar sehari hari pada lansia.