

BAB 6

PENUTUP

Pada bab ini akan diuraikan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian mengenai hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, bisa diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Keaktifan senam lansia di Posyandu di Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo adalah hampir seluruhnya aktif sebanyak 30 (97%) responden.
2. Kualitas Hidup lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo adalah hampir seluruhnya 30 (97%) responden.
3. Ada hubungan keaktifan senam lansia dengan kualitas hidup pada lansia di Posyandu Desa Srandil Kecamatan Jambon Kabupaten Ponorogo dibuktikan dari hasil statistik *Fisher's Exact Test* dengan nilai *p-value* sebesar 0,032 dimana nilai *p-value* $p < \alpha$ yaitu $0,032 < 0,05$.

6.2 Saran

1. Bagi Responden

Lansia diharapkan aktif dalam kegiatan posyandu lansia yang dilakukan secara rutin setiap bulan untuk mendapatkan pelayanan kesehatan, rajin mengakses informasi baik dari media cetak maupun elektronik untuk mendapatkan pengetahuan tentang menjadi lansia yang produktif dan berkualitas sehingga maupun meningkatkan kesehatannya.

2. Bagi Puskesmas

Puskesmas secara kontinyu melakukan skrining kesehatan, *homecare* serta lebih aktif dalam meningkatkan keteraturan pemeriksaan kesehatan pada lansia, memfasilitasi lansia untuk dapat mendapatkan informasi yang mudah tentang mengisi kegiatan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melakukan penelitian yang terkait dengan faktor-faktor tentang kesehatan dan lingkungan yang mempengaruhi kualitas hidup lansia. selain itu lebih dilakukan penelitian lain yang lebih lengkap dan mendalam agar hasil yang didapat lebih maksimal.

