

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang terdapat pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia mengalami depresi (62,82%). Dari jumlah tersebut kebanyakan menderita depresi ringan (26,92%).
2. Lansia yang rutin berolahraga kebanyakan tidak mengalami depresi (71,05%), sedangkan lansia yang tidak rutin berolahraga kebanyakan menderita depresi sedang (31,57%).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara olahraga rutin dengan tingkat depresi pada lansia ($p=0,01 < 0,05$).

5.2. Saran

5.2.1 Saran Akademis

Disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efek olahraga rutin terhadap depresi pada lansia dengan menggunakan instrumen yang lebih objektif dan metode pendekatan kepada subjek yang lebih komprehensif sehingga efek olahraga rutin terhadap pencegahan maupun penurunan timbulnya gejala depresi dapat diketahui secara signifikan.

5.2.2 Saran Praktis

Beberapa saran yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah sebagai berikut.

1. Menjadikan olahraga sebagai salah satu kegiatan rutin sejak dini untuk mencegah timbulnya gejala-gejala depresi.
2. Diadakannya program olahraga rutin pada panti-panti jompo dan komunitas lansia sebagai upaya pencegahan terjadinya depresi.
3. Menjadikan olahraga rutin sebagai terapi tambahan disamping terapi medikamentosa dan konseling serta dapat menganjurkan orang-orang yang telah sembuh dari depresi untuk rutin berolahraga agar mengurangi resiko kekambuhan.

