

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

5.1.1. Simpulan Umum

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

1. Rata-rata jarak tempuh uji jalan 6 menit dari lansia pada kelompok rutin senam adalah 526,67 meter
2. Rata-rata jarak tempuh uji jalan 6 menit dari lansia pada kelompok tidak rutin senam adalah 443 meter
3. Rata-rata persentase jarak tempuh uji jalan 6 menit pada lansia yang rutin senam dibandingkan dengan prediksi jarak tempuh normal adalah 100,32%.
4. Rata-rata persentase jarak tempuh uji jalan 6 menit pada lansia yang tidak rajin senam dibandingkan dengan prediksi jarak tempuh normal adalah 84,53%
5. Terdapat perbedaan rata-rata jarak tempuh antara kelompok lansia yang rutin senam dan yang tidak rutin senam lansia.
6. Terdapat perbedaan rata-rata persentase jarak tempuh antara kelompok lansia yang rutin senam dan tidak rutin senam lansia.

5.1.2. Simpulan Khusus

1. Dalam grup yang rutin senam, terdapat perbedaan mean jarak tempuh yang signifikan antara usia 60-75 dengan 76-90
2. Dalam grup yang rutin senam, terdapat perbedaan median persentase yang signifikan antara usia 60-75 dengan 76-90
3. Dalam grup yang tidak rutin senam, terdapat perbedaan mean jarak tempuh yang signifikan antara usia 60-75 dengan 76-90
4. Dalam grup yang tidak rutin senam, tidak terdapat perbedaan median persentase jarak tempuh yang signifikan antara usia 60-75 dengan 76-90

5.2. Saran

5.2.1 Saran Akademis

Disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut tentang efek olahraga rutin terhadap jarak tempuh pada uji jalan 6 menit dengan metode dan instrumen yang lebih bervariasi.

5.2.2 Saran Praktis

Lansia adalah proses penuaan yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap penyakit yang mengakibatkan kematian. Berbagai faktor dari dalam dan luar tubuh mendukung dari proses penurunan dari fisiologi tubuh lansia. Tetapi proses penuaan dan penurunan fisiologi tubuh tersebut dapat ditanggulangi dengan berbagai tindakan. Baik itu dari kegiatan fisik maupun dari asupan nutrisi. Tidak hanya dari biologis, secara psikologis lansia juga harus diperhatikan. Setelah mengetahui efek dari olahraga rutin terhadap kebugaran lansia, maka olahraga dapat dijadikan salah satu tindakan untuk mengurangi

penurunan daya tahan fisik lansia. Sehingga lansia tidak menjadi beban masyarakat karena diharapkan lansia dengan daya tahan fisik yang bagus dapat mengurus dirinya sendiri.

Lalu saran untuk Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi Kota Bandung adalah agar menyelenggarakan senam lansia rutin 3 kali dalam seminggu. Diharapkan agar seluruh anggota panti untuk mengikuti senam lansia tersebut.

