

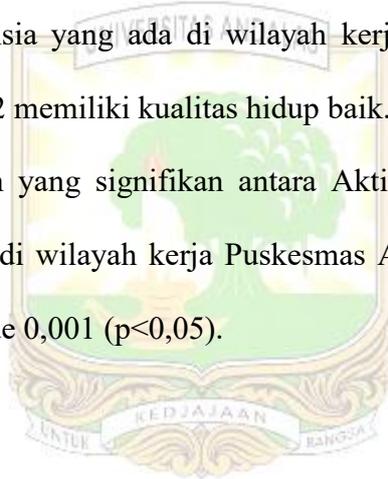
BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022” dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022 memiliki aktivitas fisik baik.
2. Sebagian besar lansia yang ada di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022 memiliki kualitas hidup baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2022 dengan p value 0,001 ($p < 0,05$).



B. Saran

1. Bagi Lansia

Diharapkan kepada lansia dapat meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan keadaan masing-masing sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia serta mengikuti kegiatan seperti senam lansia yang diadakan oleh puskesmas.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan adanya kegiatan promosi kesehatan mengenai gaya hidup yang sehat untuk meningkatkan aktivitas fisik dan partisipasi lansia dalam

membiasakan melakukan aktivitas secara mandiri agar tetap sehat dan bugar, serta meningkatkan kualitas hidup lansia.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan untuk dapat melaksanakan kegiatan rutin senam lansia untuk menjaga kesehatan dan daya tubuh lansia agar tetap sehat dan bugar dan melakukan penyuluhan kepada lansia untuk mendukung lansia agar dapat beraktivitas fisik setidaknya 30 menit sehari dengan berjalan pagi, melakukan olahraga renang, tenis meja, bersepeda, mengepel lantai, mencuci pakaian dan piring, merawat tanaman dan berkebun, agar derajat kesehatan lansia dapat meningkat dan dapat terhindar dari penyakit dan meningkatkan kualitas hidupnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk bahan masukan dan mengembangkan penelitian selanjutnya menggunakan desain penelitian yang berbeda dan membahas faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kualitas hidup pada lansia.

