

BAB VII

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan yang berjudul Hubungan dukungan keluarga dengan aktifitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang 2023 adalah:

- 1) Dukungan keluarga yang diterima lansia oleh lansia adalah dukungan keluarga kategori baik yaitu lebih dari sebagian (61.7%), dimana dukungan keluarga yang diterima oleh lansia yaitu dukungan dukungan emosional, dukungan informasional dukungan instrumental dan dukungan instrumental.
- 2) Aktifitas fisik pada lansia terlihat lebih dari sebagian (52.6%) dikategorikan sedang. mengangkat beban ringan, membersihkan lantai, menanam tanaman. Hal ini sesuai dengan rekomendasi jenis aktifitas sedang untuk lansia menurut *World Health Organizazion*.
- 3) Penelitian ini menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan aktifitas fisik pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2023.

B. Saran

Berdasarkan hasil peneliti ini memberikan saran sebagai berikut:

1) Bagi Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada keluarga harus mempertahankan dan meningkatkan dukungan keluarga yang baik kepada lansia dengan cara memberikan perhatian dan perawatan yang baik agar lansia merasakan diperhatikan, dihargai, dicintai dan merasa ada dilingkungan keluarga.

2) Bagi Institusi Pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini disarankan dapat memotivasi mahasiswa calon perawat tentang pentingnya peran perawat sebagai tenaga pelayanan kesehatan dalam memberikan promosi dan penyuluhan kepada masyarakat umum khususnya keluarga saat melaksanakan praktik klinik keperawatan keluarga dan keperawatan gerontik yang berkaitan dengan bentuk-bentuk dukungan keluarga yang dapat meningkatkan aktifitas fisik pada lansia.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menunjang untuk penelitian lebih lanjut, namun disarankan untuk memperdalam permasalahan misalnya dengan memasukkan variabel lain seperti dukungan sosial atau dukungan teman sebaya untuk pencapaian meningkatkan aktifitas fisik pada lansia. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan database yang lebih banyak sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan informasi menjadi lebih lengkap.