

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kurang dari setengah lansia yang ada di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya memiliki aktivitas fisik rendah.
2. Kurang dari setengah lansia yang ada di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya memiliki harga diri rendah.
3. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan harga diri pada lansia yang ada di Posyandu Sakura 1 Kelurahan Lubuk Buaya dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan harga diri lansia. Lansia disarankan melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan mereka.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan melakukan kegiatan promosi kesehatan tentang pentingnya aktivitas fisik pada lansia agar lansia tetap sehat dan dapat meningkatkan harga diri lansia.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Puskesmas disarankan membentuk program Kelompok Tani Lansia Aktif yang dilaksanakan rutin di pekarangan Posyandu Lansia Sakura 1. Kegiatan ini berupa aktivitas berkebun ringan seperti menanam dan merawat TOGA untuk menjaga kebugaran lansia. Puskesmas bekerja sama dengan kader dalam pembentukan kelompok dan penyediaan sarana pendukung. Selain itu, keluarga perlu diedukasi agar turut memotivasi lansia untuk aktif mengikuti kegiatan. Keterlibatan ini diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dan harga diri lansia secara berkelanjutan.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai aktivitas fisik maupun harga diri pada lansia. Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi harga diri lansia dan menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat perubahan harga diri lansia dalam jangka panjang.