

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Pauh mengenai aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Pauh tahun 2020, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh responden di Puskesmas Pauh memiliki aktivitas fisik yang baik.
2. Lebih dari separuh responden di Puskesmas Pauh memiliki kebugaran jasmani yang sedang.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Pauh.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Responden

Responden khususnya lansia hendaknya dapat melakukan aktivitas fisik yang ringan dan rutin dengan intensitas dan durasi yang sesuai dengan kemampuan fisik pada lansia agar dapat menjaga kebugaran dan ketahanan jasmani sehingga lansia mampu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri dengan baik dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari.

## 2. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi Puskesmas baik dalam melakukan program promosi kesehatan yang dapat dilakukan dengan menyebarkan poster dan membagikan leflet yang mempromosikan gaya hidup sehat khususnya bagi lansia untuk dapat menjaga kebugaran jasmani degan membiasakan melakukan aktivitas fisik yang ringan secara mandiri agar tetap sehat, bugar dan bersemangat.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi keilmuan tentang kesehatan dan bisa menjadi masukan bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dengan topik yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat memperbanyak jumlah sampel penelitian agar mendapatkan data yang lebih akurat, dan juga dapat mengembangkan penelitian dengan memperhatikan aspek-aspek lainnya seperti kesejahteraan psikologi, sosial dan biologis pada sampel sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

