

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki indeks massa tubuh *overweight* dan obesitas.
2. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat kebugaran jasmani yang buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran jasmani lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

7.2 Saran

1. Perlu dilakukannya penelitian yang lebih besar meliputi kelompok-kelompok masyarakat daerah lain yang lebih beragam.
2. Perlu dilakukannya penelitian lebih lanjut yang menghubungkan tingkat kebugaran jasmani dengan profil metabolik, aktivitas fisik, status ekonomi, perilaku merokok, penyakit komorbid, dan pola makan.
3. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melaksanakan tes jalan 6 menit di lapangan *indoor* sehingga mengurangi adanya pengaruh eksternal dalam pelaksanaan tes tersebut.
4. Diharapkan kepada pihak puskesmas dan terkait untuk dapat memberikan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga indeks massa tubuh normal sehingga lansia dapat mempertahankan tingkat kebugaran jasmaninya dengan baik, terhindar dari risiko penyakit, dan kualitas hidup lansia tetap terjaga.
5. Diharapkan kepada pihak puskesmas dan terkait untuk dapat mengaktifkan kembali posyandu lansia dan kegiatan olahraga rutin, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.