

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik lansia di Stabat diperoleh 15 orang (75%) dalam persentase baik, kemudian 4 orang (20%) dalam persentase kurang baik, dan 1 orang (5%) dalam persentase tidak baik. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia usia 50-60 tahun masih dalam kategori baik di Kota Stabat.

#### **5.2. Saran**

Adapun saran dalam penelitian ini adalah :

1. Kepada para lansia, agar selalu menjaga Kesehatan dan tetap menjaga aktivitas fisik sesuai kemampuan tubuh agar tubuh tetap sehat.
2. Untuk anak-anak para lansia, agar memperhatikan gizi dan aktivitas fisik orang tua pada usia lansia karena usia ini sangat rentan terhadap imunitas yang semakin menurun.
3. Diharapkan peran aktif puskesmas setempat mengadakan program senam lansia, karena hasil dari angket penelitian hanya beberapa saja yang pernah mengikuti senam lansia.
4. Kepada dinas Kesehatan setempat, bisa bekerja sama bersama tenaga keolahragaan untuk mengatur kegiatan aktivitas fisik bagi para lansia untuk meningkatkan kualitas usia yang produktif dan sehat.