

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan dan hasil penelitian rancangan senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* pada lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai dapat disimpulkan:

1. Terbentuknya rancangan senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* untuk lansia di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai.
2. Rancangan senam relaksasi dengan menggunakan alat *handweights* yang disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan fisik lansia dikategorikan “Sangat Layak” oleh ahli pakar senam dan dapat di implementasikan di UPTD Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai

5.2 Saran

Adapun yang menjadi saran dari penelitian ini yaitu:

1. Peneliti berharap agar rancangan senam relaksasi ini dapat dijadikan sebagai salah satu program rutin yang dilaksanakan secara berkala untuk mendukung peningkatan kesehatan fisik dan mental lansia.
2. Bagi lansia yang sudah sulit untuk berdiri terlalu lama maupun yang masih bisa berdiri dengan normal dengan adanya senam relaksasi ini dapat mempermudah melakukan aktifitas dengan frekuensi 3 kali seminggu untuk menjaga kondisi fisik lansia.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk melakukan uji efektivitas terhadap pengaruh program senam ini terhadap peningkatan kebugaran fisik dan mental lansia dalam jangka panjang.

