

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian rancangan senam lanjut usia (lansia) yang menggunakan alat bantu tongkat di UPT pelayanan sosial lanjut usia binjai ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terbentuknya rancangan senam untuk lansia yang menggunakan tongkat sebagai bentuk aktifitas olahraga sehari-hari.
2. Senam lansia yang menggunakan tongkat dapat menghilangkan nyeri sendi dan membuat lansia bertongkat lebih sehat.

#### B. Saran

Adapun yang menjadi saran dari peneliti yaitu :

1. Sebagai bahan acuan kepada instruktur-instruktur senam untuk mengembangkan rancangan senam ini agar lebih baik lagi.
2. Bagi para lansia yang menggunakan tongkat agar lebih rajin lagi berolahraga dengan frekuensi 3-5 kali seminggu untuk lebih mengurangi nyeri sendi yang dirasakan .
3. Sebaiknya untuk penelitian selanjutnya jika ingin mengembangkan penelitian yang sejenis, harus lebih mempertimbangkan variabel lainnya.