BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh variasi permainan aktivitas fisik terhadap tingkat kebahagiaan lansia anggota Posyandu Lansia Yayasan Gudiseju, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian lain yang ingin mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap aspek psikologis lansia. Peneliti berikutnya disarankan untuk menambah jumlah sampel, memperluas lokasi penelitian, atau menggunakan desain eksperimen yang lebih kompleks agar hasilnya lebih representatif dan dapat digeneralisasikan.
2. Diharapkan pemerintah daerah dan lembaga sosial yang bergerak di bidang kesejahteraan lansia dapat mendukung dan memfasilitasi kegiatan aktivitas fisik bagi lansia melalui penyediaan sarana, prasarana, serta pelatihan bagi para kader posyandu. Dukungan tersebut akan sangat membantu dalam meningkatkan kualitas hidup lansia secara berkelanjutan.