

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap kadar kolesterol pada lansia di Puskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019 dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar usia ≥ 60 tahun yaitu 31 orang (77,5%), jenis kelamin paling banyak laki-laki yaitu 22 orang (55,0%), pekerjaan paling dominan adalah petani yaitu 16 orang (40,0%).
2. Rata-rata kadar kolesterol responden sebelum senam bugar lansia 222,90 mg/dL.
3. Rata-rata kadar kolesterol responden setelah senam bugar lansia 211,70mg/dL
4. Terdapat pengaruh yang signifikan antara senam lansia dengan penurunan kadar kolesterol pada lansia di uskesmas Serupa Indah Kecamatan Pakuan Ratu Tahun 2019 dengan nilai *p-value* = 0,000.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu:

1. Bagi Puskesmas

Sebagai masukan dan informasi secara objektif mengenai manfaat senam lansia sehingga dapat menjadi salah satu bahan motivasi untuk lansia sehingga lansia lebih termotivasi untuk mengikuti senam lansia.

2. Bagi Lansia

Menambah wawasan mengenai senam lansia, manfaat dan dapat menjadi pendorong untuk ikut serta atau berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi atau gambaran mengenai manfaat senam lansia dengan menggunakan desain penelitian yang lebih baik dan memperluas variable, serta dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya.