

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Bedasarkan dari hasil dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan beberapa hal, antara lain :

Terdapat hubungan antara frekuensi senam terhadap kemandirian lansia. Tidak Terdapat hubungan antara pendidikan dan jenis kelamin dengan kemandirian lansia

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Perkumpulan Senam Osteoporosis**

Terdapat hubungan antara frekuensi senam terhadap kemandirian lansia. Tidak Terdapat hubungan antara pendidikan dan jenis kelamin dengan kemandirian lansia

- a. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan masih lebih banyak ditemukan lansia yang kurang rajin dalam mengikuti senam osteoporosis yaitu 22 (53,7%) lansia sehingga saran untuk Perkumpulan Senam Osteoporosis di Perumahan Pondok Melati ialah untuk lebih meningkatkan frekuensi senamnya dan selalu mengingatkan kepada anggota senam lainnya agar para lansia menjadi lebih rajin dalam mengikuti senam.
- b. Adanya skrining terhadap osteoporosis, konsultasi tentang gizi seimbang untuk upaya pencegahan dari osteoporosis.
- c. Mengukur tensi sebelum dan sesudah olahraga.
- d. Bagi perkumpulan senam osteoporosis diharapkan agar dapat memberikan informasi atau manfaat senam osteoporosis ini kepada para lansia untuk meningkatkan kebugaran tubuh berdasarkan atas hasil penelitian ini.

### **V.2.2 Bagi Lansia**

- a. Sebaiknya para lansia menyadari dengan sendirinya akan pentingnya aktivitas fisik, misalnya dengan melakukan senam osteoporosis ini untuk kesehatan tulang.
- b. Peneliti menyarankan agar lansia juga melakukan aktivitas fisik lainnya selain senam, seperti jogging, berenang, bersepeda, jalan santai, dan latihan-latihan lainnya dengan intensitas yang ringan dan berkelanjutan serta dilaksanakan secara rutin. Dengan meningkatnya kebugaran tubuh akan meningkat pula kemandiriannya, sehingga para lansia dapat menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bantuan keluarga atau orang lain.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

- a. Penelitian tentang hal-hal yang bersangkutan dengan senam osteoporosis ini masih sedikit dilakukan. Mengingat pentingnya manfaat olahraga seperti senam osteoporosis ini terutama bagi lansia, maka peneliti menyarankan agar lebih banyak lagi penelitian tentang senam osteoporosis ini dan dikembangkan lagi hal-hal lain yang belum diteliti pada penelitian ini.

