

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada Komunitas Lansia Wanita Dahlia Senja, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas responden bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga, mayoritas aktivitas di rumah responden yaitu dilakukan secara mandiri tanpa bantuan, mayoritas terkait lingkungan sosial yaitu bekeluarga dan mayoritas responden berstatus menikah pada status perkawinan.
- b. Dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa sebagian besar aktivitas fisik pada lansia di Komunitas Dahlia Senja Limo masuk kedalam kategori aktivitas fisik sedang.
- c. Dalam penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa sebagian besar depresi pada Komunitas Lansia Wanita Dahlia Senja termasuk ke dalam batas normal.
- d. Pada penelitian ini tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada Komunitas Dahlia Senja Limo, Depok.

V.2 Saran

- a) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik seperti dalam segi tempat dimana disarankan tidak hanya meneliti satu komunitas saja, dalam segi responden sebaiknya peneliti meneliti responden lansia wanita dan pria. Selain itu, dalam jumlah sampel disarankan untuk meneliti dengan sampel yang lebih banyak.

- b) Bagi Pengelola Komunitas Lansia Dahlia Senja

Dalam penelitian ini masih terdapat lansia dengan tingkat kategori depresi sedang sebesar 10% dan dalam segi aktivitas fisik masih terdapat lansia yang

memiliki tingkat aktivitas fisik ringan sebesar 15%. Kedua hal tersebut sangat memerlukan perhatian. Bagi pengelola Komunitas Lansia Dahlia Senja mengingat masih terdapat aktivitas fisik kategori ringan diharapkan dapat meningkatkan program-program kesehatan. Selain itu, diadakan sosialisasi mengenai kesehatan mental pada lansia, olahraga teratur dan istirahat yang cukup kepada para lansia.

c) Bagi masyarakat

Perlunya meningkatkan aktivitas fisik tidak hanya dilingkungan Komunitas saja, namun dapat dilakukan di lingkungan rumah. Mengingat masih terdapat tingkat depresi kategori sedang. Selain itu, faktor lain perlu di tingkatkan seperti dukungan keluarga, sosial, dan lingkungan agar para lansia merasa lebih di perhatikan dan dicintai.