

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan analisis dan pembahasan hasil frekuensi kedatangan senam osteoporosis dan kualitas hidup lansia di klub senam osteoporosis RS PMI Bogor tahun 2013 dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Nilai rata-rata tertinggi pada kualitas hidup responden adalah dimensi sosial
2. Terdapat korelasi antara frekuensi senam dan kualitas hidup dimensi sosial

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

1. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Ditanyakan lagi lebih mendalam mengenai penyakit kronis yang responden derita agar dapat masuk kedalam kriteria ekslusi.
  - b. Agar membedakan dengan yang tidak ikut senam apakah terdapat perbedaan kualitas hidup .
2. Bagi klub senam osteoporosis di RS PMI Bogor

Pada penelitian didapatkan frekuensi kedatangan responden masuk kedalam kategori rendah, sehingga perlu diperhatikan oleh pihak klub senam untuk memperhatikan jumlah kehadiran responden dan menambah frekuensi senam menjadi tiga kali seminggu.