

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat VO₂max pada lansia di Posyandu Komplek Mariner Kota Depok.
- b. Berdasarkan hasil penilaian tingkat aktivitas fisik, mayoritas Lansia di posyandu kompleks mariner kota depok berada di kategori sedang dan paling sedikit pada kategori rendah.
- c. Berdasarkan hasil penilaian tingkat VO₂Max, mayoritas Lansia di posyandu kompleks mariner kota depok berada di kategori baik dan paling sedikit pada kategori kurang.

V.2 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pengalaman langsung peneliti dalam penelitian ini, ada beberapa keterbatasan yang harus di perhatikan peneliti yang akan datang untuk memperbaiki penelitian ini, karena penelitian ini sendiri tentu memiliki kekurangan yang perlu diperbaiki dalam penelitian yang akan datang. Beberapa keterbatasan penelitian termasuk.

- a. Jumlah responden hanya 65 orang, tentunya masih kurang untuk menunjukkan kondisi sebenarnya.
- b. Karena pemikiran, anggapan, dan pemahaman yang berbeda dari setiap responden, serta faktor lain seperti kejujuran responden dalam mengisi kuesioner, informasi yang diberikan kepada responden selama proses pengambilan data kadang-kadang tidak mencerminkan pendapat yang sebenarnya dari responden.

- c. Selain itu, penelitian ini tidak melihat variabel tambahan yang memengaruhi kebugaran kardiorespirasi, seperti tingkat gizi, asupan makanan, dan status kesehatan.

IV 3 Saran

Penelitian lanjutan dianjurkan dengan mempertimbangkan jumlah populasi, Alat ukur dan lebih banyak variabel, seperti pola makan, riwayat kesehatan, dan dukungan sosial, yang berpotensi memengaruhi tingkat VO₂max pada lansia.