

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, dapat disimpulkan sebagai berikut ini:

1. Tingkat pengetahuan lansia tentang senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk kategori sedang 45,6%.
2. Tingkat pengetahuan lansia tentang pengertian senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk kategori baik 38,8%.
3. Tingkat pengetahuan lansia tentang prinsip senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk kategori kurang 33,3%.
4. Tingkat pengetahuan lansia tentang tahap-tahap pada senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk termasuk kategori kurang 40,2%.
5. Tingkat pengetahuan lansia tentang gerakan-gerakan yang tidak dianjurkan pada senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk kategori baik 33,3%.
6. Tingkat pengetahuan lansia tentang manfaat pada senam lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, Kec. Empang, termasuk termasuk kategori baik 59,7%.

B. Saran

1. Bagi pengurus senam lansia Di Desa Ongko Dusun Maja Luar, hendaknya dapat meningkatkan tingkat pengetahuan baik mengenai pengertian, macam-macam, gerakan yang tidak dianjurkan, tahap-tahap dan manfaat senam lansia melalui ceramah serta lebih banyak melakukan penyuluhan agar informasi tersebut dapat meningkatkan kesehatan masyarakat terutama lansia.
2. Bagi Lansia di Rw 10, Di Desa Ongko Dusun Maja Luar diharapkan lebih teratur dalam menjalankan dan mengikuti senam lansia sesuai dengan waktu yang di tentukan agar dapat sehat jasmani dan rohani.
3. Bagi peneliti selanjutnya melanjutkan penelitian ini dengan judul yang berbeda sehingga lansia ditempat yang diteliti bisa menerima informasi yang berguna bagi lansia.