

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah melaksanakan penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap tingkat kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro dapat ditarik kesimpulan bahwa senam lansia memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh antara variabel senam lansia (X) terhadap variabel kebugaran (Y). Senam lansia memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro sebesar 99 %. Hasil ini bisa membuktikan bahwa senam lansia efektif untuk meningkatkan kebugaran lansia di Desa Kedaton Kecamatan Kapas Bojonegoro.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan diantaranya adalah sebagai berikut :

- 5.2.1 Bagi Bidan Desa Kedaton Kecamatan Kapas, untuk selalu mendukung serta mengajak para lansia dalam mengikuti senam yang diadakan rutin di Desa Kedaton Kecamatan Kapas.
- 5.2.2 Bagi Instruktur senam, sebaiknya untuk menerapkan *treatment* senam lansia secara bugar untuk mengingat latihan ini terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kebugaran lansia.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya, dengan metode yang berbeda agar hasil yang dicapai lebih optimal.