

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Sebelum diberikan senam lansia yang termasuk berat sebanyak 41 orang (77,4%)
2. Setelah diberikan senam lansia ada penurunan dari berat menjadi sedang sebanyak berjumlah 32 orang (60.4%).
3. Ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan nyeri sendi (intensitas nyeri) didapat nilai *t test dengan taraf sig yaitu* $= 0,000 < \alpha = 0,05$ pada lansia di Panti Sosial Trisna Werdha Banjarbaru.

5.2 Saran-Saran

1. Bagi panti werdha dapat menerapkan senam lansia agar mereka dapat lebih bugar dalam diri mereka pada saat melakukan aktivitas setiap hari dengan cara mengajak para lansia dalam melaksanakan senam lansia yang lebih banyak agar tingkat nyeri mereka menurun.
2. Bagi Lansia hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi lansia agar lebih dengan cara banyak memanfaatkan waktu untuk senam bukan hanya seminggu sekali, namun bisa dilakukan setiap hari dengan melakukan olah raga ringan yang sesuai prosedur.
3. Bagi Profesi Keperawatan Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pengembangan ilmu keperawatan terkait upaya peningkatan derajat lansia melalui senam lansia.
4. Bagi Perguruan Tinggi Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi seluruh siswa Universitas Muhammadiyah Banjarmasin.
5. Bagi Peneliti Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembelajaran bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian dalam melaksanakan penelitian periode selanjutnya dan dapat menjadi bahan masukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dampak senam terhadap kesehatan.