

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari keseluruhan hasil yang didapat di Panti Sosial Tresna Werdha Warga Tama Km 32 Indralaya, peneliti melakukan kepada 60 responden dalam waktu 6 hari dari 60 responden dilakukan *pretest* dengan wawancara menggunakan kuesioner, 1 hari kemudian peneliti melakukan tindakan senam kebugaran jasmani lansia dalam 2 kali dalam seminggu, setelah itu dilakukan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Sebelum diberikan senam kebugaran jasmani lebih banyak pola eliminasi kurang baik sebanyak 36 responden (60,0%).
2. Setelah diberikan senam kebugaran jamsani lebih banyak pola eliminasi cukup baik sebanyak 30 responden (50,0%).
3. Dari hasil analisis statistik ada pengaruh bermakna antara pola eliminasi sebelum dan sesudah dilakukan senam kebugaran jasmani lansia dengan $p\text{-value} = 0,001$, yang artinya ada pengaruh pola eliminasi sebelum dan sesudah diberikan senam kebugaran jasmani lansia.

B. Saran

1. Bagi Panti sosial tresna werdha warga tama

Bagi tenaga kesehatan di panti agar lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan bagi lansia, khususnya prasarana yang berhubungan dengan aktifitas fisik seperti, memperbaiki alat untuk melatih fisik lansia, jadwal latihan senam kebugaran jasmani yang rutin. Sehingga lansia lebih aktif dalam mengikuti program kesehatan dari panti.

2. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan kepada Fakultas Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang, dapat menambah referensi atau bahan bagi mahasiswa/i program studi keperawatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang tentang materi ajar Gerontik berbasis aktivitas fisik senam lansia.

3. Bagi Lansia

Diharapkan lansia aktif melakukan latihan fisik senam kebugaran jasmani, dengan waktu yang tertur, sehingga lansia dapat melakukan aktifitas fisik secara mandiri, pola eliminasi yang teratur, sehingga tidak mengalami gangguan dalam proses berkemih dan proses buang air besar.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Agar peneliti dapat berkembang, diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan riset tentang senam kebugaran jasmani lansia terhadap pola eliminasi dengan menambah variabel dalam penelitian ini, dan Kuesioner yang digunakan dapat dikembangkan lagi.