

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Kemampuan fungsional pada lansia sebelum diberikan intervensi senam yaitu lansia dengan kriteria ketergantungan sebanyak 76,7% dan responden dengan kriteria mandiri sebanyak 23,3%, setelah diberikan intervensi senam lansia yaitu dengan kriteria mandiri berjumlah 76,7% dan dengan kriteria ketergantungan sebanyak 23,3%.
2. Ada pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional lansia setelah diberikan intervensi senam lansia di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo, dengan signifikan ( $p=$ value) sebesar 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ).

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Tempat Penelitian.

Dengan penelitian ini diharapkan kepada pihak puskesmas dapat melakukan senam lansia dan menjadikannya kegiatan mingguan untuk meningkatkan kemampuan fungsional lansia.

2. Bagi Institusi.

Diharapkan dapat menjadi tambahan bahan ajar untuk Universitas Negeri Gorontalo khususnya mahasiswa keperawatan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian tentang pengaruh senam lansia terhadap fungsi motorik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnyana. 2013. *Pengaruh senam lansia terhadap kemampuan fungsional pada lansia yang mengalami low back pain (nyeri punggung) di desa leyangan kecamatan ungaran timur kabupaten semarang*. Volume 1. Halaman 10.
- Azizah,L. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dharma, K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jak-Tim: CV TIM.
- Effendi, F dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Handoyo, A. 2005. *Aplikasi Olah Napas 2*. Jakarta. PT Elex Media Komputindo.
- Haryanto, S dan Nugroho. 2006. *Sehat dan Bugar Secara Alami*. Jakarta. Penebar Plus.
- Indriana, Y. 2012. *Gerontologi dan Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryam, S dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.
- Mayuni. 2013. *Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Lansia*. Volume 1. Halaman 4.
- Moniaga, V. 2013. *Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah*. Volume 1. Halaman 788.
- Muhith, A. 2010. *Kemampuan Fungsional Lansia Di UPT Panti Werdha Majapahit Mojokerto*. Volume 2. Halaman 31.
- Mukholid, A. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Edisi kedua. Yogyakarta. Tim Yudistira.
- Nenggala, A. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung. Garfindo Media Pratama.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, W. 2012. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik, Ed. 3*. Jakarta. EGC.

- Nurhayati, E. 2012. *Perbedaan Keseimbangan Tubuh Lansia Berdasarkan Keikutsertaan Senam Lansia Di Panti Werda Pelkris Pengayoman Dan Elim Semarang*. Volume 1. Halaman 6.
- Padila, 2013. *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Padjaastuti, S dan Budi Utomo. 2003. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta. EGC.
- Pinontoan, M. 2015. *Gambaran Kekuatan Otot pada Lansia di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah*. Volume 3. Halaman 5.
- Sa'abah, U. 2001. *Bagaimana Awet Muda dan Panjang Usia*. Jakarta. Gema Insani Press.
- Santoso, H dan Andar Ismail. 2009. *Memahami Krisis Lanjut Usia*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi Kedua. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sudoyo, A.W. dkk. 2006. *Ilmu Penyakit Dala*. Edisi IV. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Tambayong, J. 2000. *Patofisiologi untuk Keperawatan*. Jakarta. EGC.
- Tamber, S dan Noorkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta. Salemba Medika.
- Watson, Roger. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Krperawatan*. Jakarta: EGC