

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa Motivasi Lansia Dalam Mengikuti Senam Lansia di Posyandu Lansia Duta Kusuma Dusun Ngawonggo Kecamatan Tajinan Kabupaten Malang dengan jumlah responden 33 lansia. Dengan Kategori Motivasi Intrinsik dengan Kriteria Tinggi yaitu sejumlah 14 orang (42,2%), Kriteria Sedang sejumlah 10 orang (30,3%) dan Kriteria Rendah sejumlah 9 Orang (27,3%). Dan Kategori Motivasi Ektrinsik dengan Kriteria Tinggi yaitu sejumlah 1 orang (3%), Kriteria Sedang sejumlah 18 orang (55%) dan Kriteria Rendah sejumlah 14 Orang (42%).

#### 5.2 Saran

##### 1. Bagi perawat di puskesmas atau komunitas

Bagi perawat di Puskesmas atau komunitas diharapkan untuk memberikan penyuluhan tentang motivasi lansia dalam mengikuti senam lansia.

##### 2. Bagi pengelola Posyandu Lansia

Bagi pengelola posyandu lansia diharapkan untuk dapat memotivasi lansia agar senam lansia berjalan dengan lancar.

### **3. Bagi responden**

Bagi responden yang mengalami masalah harus segera diselesaikan, motivasi dari dalam diri maupun dari lingkungan tetap harus ditingkatkan agar semua berjalan dengan baik.

### **4. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar digunakan sebagai bahan perbandingan, bahan pembelajaran dan data awal untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel lain yang menunjang.



## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. (2018). Motivasi Lansia Dalam mengikuti Senam Di Klinik Anisa Medical Center Kota Padang. *Volume 1 No 1* .
- BPS. 2014. *Jumlah Penduduk Indonesia*. [Http://BadanPusatStatistikIndonesia.co.id](http://BadanPusatStatistikIndonesia.co.id) . Diakses pada tanggal 25 September 2019 pukul 19.00
- Catharina Tri Anni dkk. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Semarang : Pusat Pengembangan MKU/MKDK-LP3 UNNES PRESS
- H. wahjudi nugroho, B. (2015 ). *gerontik dan geriatrik edisi 3*. jakarta: penerbit buku kedokteran EGC.
- Hensides, & Fa'izzah, M. (2018). Penerimaan Diri Lansia di Panti Werdha. *Fakultas psikologi universitas ahmad dahlan yogyakarta*, 3.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti werdha budhi darma yogyakarta. *jurnal fakultas psikologi vol.3, No 1, Juli 2015*, 2.
- Maryam, R. S., Ekasari, M. f., Rosidawati, Jubaedi, A., & Batubara, I. (2011). *mengenal usia lanjut dan perawatanya*. jakarta: salemba medika.
- Massie, & Mengko, V. V. (2015). Pemanfaatan posyandu lansia di wilayah kerja puskesmas teling atas kota manado. *program pascasarjana universitas sam ratulagi manado*, 1.
- Mutia, N. (2016). Penerimaan Diri Dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi. *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- notoatmodjo, s. (2018). *metodologi penelitian kesehatan*. jakarta: rineka cipta.
- Oemar Hamalik.2009. *Psikologi Belajar Dan Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo
- Paryanti, yani. 2011. *Hubungan Antara pengetahuan Lanjut Usia Tentang Senam Dengan Keaktifan Dalam Mengikuti Senam Di Posyandu Desa Ngargorejo Ngemplak Boyolali*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Pradana, I. (2015). Survey Peran Masyarakat terhadap Motivasi dalam Olahraga Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Keatas Yang

Berada Di Alun-Alun Kabupaten Pemalang. *fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negri Semarang.*

Pratiwi, B. T. (2019). Motivasi Lanjut Usia Dalam Mengikuti Program Senam Lansia Di Dusun Demo kalibening Dukun Magelang. *fakultas Ilmu Keolahraaan Universitas Negri Yogyakarta.*

puspita harapan, f. s. (2014). studi fenomenologi persepsi lansia dalam mempersiapkan diri menghadapi kematian. *JOM PSIK VOL.1 NO.2 OKTOBER 2014*, 1.

Ridha, M. (2012). hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiwa aceh di yogyakarta. *fakultas psikologi universitas ahmad dahlan vol.1 no.1 desember 2012.*

Triwanti, S. P., Ishartono, & Gutama, A. S. (2014). Peran panti soisal tresna werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia.

