

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pengumpulan data yang diperoleh pada tanggal 18-21 April 2020 di wilayah RT 14 Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang dengan jumlah responden sebanyak 24 orang, didapatkan hasil yaitu sebagian besar tergolong dalam kategori aktivitas fisik ringan berjumlah 15 responden (62,5%), kategori aktivitas fisik sedang berjumlah 5 responden (20,8%) dan sebagian kecil yaitu 4 responden (16,7%) dalam kategori aktivitas fisik berat.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan adanya kerjasama antara pihak puskesmas dan posyandu dengan masyarakat melalui penyuluhan kesehatan tentang aktivitas fisik pada lansia, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman kepada masyarakat.

2. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini dapat digunakan perawat untuk modifikasi intervensi keperawatan dengan pemanfaatan metode *diary* guna meningkatkan aktivitas fisik pada lansia.

3. Bagi Responden

Diharapkan pihak responden dapat berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan agar dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengantisipasi terjadinya penyakit kronis dengan persepsi berperilaku hidup sehat.



DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, Fajryah Nur. 2009. *Tingkat Pengetahuan Lansia tentang Penyakit Rheumatoid Arthritis di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulia 1 Cipayung*. Jakarta.
- Ambardini, Rachmah. 2009. *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Andriyani, F. D. 2014. Physical Activity Guidelines For Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* , Volume 10 Nomor 1.
- Angga. 2010. *Lansia dan Olahraga*.
<http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/24/lansia-dan.olahraga/>
- Arovah, N. I. 2012. *Status Kegemuka, Pola Makan, Tingkat Aktivitas Fisik Dan Penyakit Degeneratif Dosen Dan Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta*. Medikora , Vol VIII No 2.
- [Azizah, Lilik Maariful. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu](#)
- [Badan Pusat Statistik, 2015. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*, Jakarta: Badan Pusat Statistik](#)
- Baecke JAH Burema J Frijters ER, A Short Questionnaire for the Measurement of Habitual Physical Activity in Epidemiological Studies, *Am J Clin Nutr*. 1982; 36: 936-942.
- Chu, H., Zhong, L., Li, H., Zhang., X., Zhang, J., Hou, X. (2014). Edpidemiology Characteristics of Constipation for General Population, Pediatric Population and Elderly Population in China. *Journal of Gastroenterology Research and Practice*, 1–11. Diakses dari <http://www.hindawi.com/journals/grp/2014/532734/abs/>.
- Darmojo, H. 2010. *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 3*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Darmojo, H. 2015. *Geriatik (Ilmu Kesehatan Usia lanjut) edisi 5*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Populasi Lansia Diperkirakan Terus Meningkat Hingga Tahun 2020* . Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Dewi, Sofia Rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Driessen, L.M., Jong, J.C.K. (2013). Preschool Physical Activity and Functional Constipation: The Generation R Study. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 6(57), 767–774. Diakses dari http://journals.lww.com/jpgn/Abstract/2013/12000/Preschool_Physical_Activity_and_Functional.15.aspx.

- Fatmah. 2011. *Gizi Usia Lanjut* . Jakarta: Erlangga.
- Gichara, Jenny. 2009. *Jalan Sehat Untuk Kebugaran dan Kekuatan Tubuh*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Iqbal, M. D. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. Skripsi .
- Karomah, N.A. 2016. *Peran Posyandu Lansia Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Republik Indonesia
- Kemenetrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Pusat Data dan Informasi*. Jakarta Selatan
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes Republik Indonesia
- Mantra, I. B. 2012. *Demografi Umum*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maryam, R. Siti, dkk. 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Muzamil, M.S., Afriwardi, Martini, R.D. (2014). Hubungan antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3 (2), 202–205. Diakses dari <https://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nugroho, Wahyudi. 2014. *Keperawatan Gerontik dan Geriantrik* : Edisi Ketiga. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Potter, Patrecia A. 2015. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan ; Konsep, Proses dan Praktik* . Jakarta: EGC.
- Priyoto. 2015. *NIC dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Jakarta
- Ramadhan, E. T. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V Di SD Negeri Samirano Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. Skripsi
- Satriyo, D. 2010. *Mempertahankan Kebugaran Lanjut Usia* <http://dirgosatriyo.blogspot.com/2011/06/24/2011/>

[Simon, S. 2016. *Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah*. Politeknik Negeri Nusa Utara](#)

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.

Suryanto. 2010. *Pentingnya Olahraga Bagi Lansia*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Syumanda. 2009. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Wilda, W., & Rifki, M. S. 2013. *Gizi Untuk Aktifitas Fisik Dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

