

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan setengah responden dukungan keluarga terhadap keikutsertaan program senam lansia cukup sebanyak 17 orang (50%), hampir setengah responden dukungan kurang sebanyak 9 orang (26%) dan sebagian kecil dukungan keluarga baik sebanyak 8 orang (24%). Dukungan keluarga yang paling tinggi pada dimensi emosional sebanyak 10 orang (29%) ditunjukkan dengan keluarga selalu mendampingi lansia dalam kegiatan senam lansia, dimensi instrumental dan informasi sebanyak 8 orang (24%) ditunjukkan dengan keluarga menyediakan waktu dan fasilitas yang lansia butuhkan dan dimensi penilaian sebanyak 6 orang (18%) ditunjukkan dengan keluarga memberikan motivasi untuk berperan aktif mengikuti posyandu lansia agar kualitas hidup lebih baik. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, pendidikan, pekerjaan penghasilan dan hubungan dengan yang merawat.

#### 5.2 Saran

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

### **1. Bagi Posyandu Lansia**

Diharapkan bagi kader kesehatan untuk memberikan dukungan pada aspek sosial dengan menawarkan bantuan untuk menyempuk lansia untuk mengikuti senam lansia jika keluarga sedang sibuk.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan**

Sebagai tinjauan keilmuan dan menambah referensi keperawatan gerontik di ITSK dr.Soepraoen Malang dan dapat dimasukkan ke dalam kurikulum pembelajaran mahasiswa keperawatan.

### **3. Bagi Lansia**

Diharapkan lansia meningkatkan kunjungan di posyandu dengan melibatkan keluarga dengan cara keluarga mengingatkan waktu senam lansia dan keluarga bersedia mengantar lansia ke posyandu.

### **4. Bagi Peneliti selanjutnya**

Agar peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggali faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan lansia dalam mengikuti program senam lansia di posyandu.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alief. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo . *Jurnal Keperawatan FIK UMS* .
- Anggraeni, A. (2018) 'Hubungan Peran Keluarga Terhadap Keaktifan Mengikuti Senam Lansia', *Jurnal Media Kesehatan*, 8(2), pp. 173–176. doi: 10.33088/jmk.v8i2.280.
- Arikunto. (2018). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi Revisi VII. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azizah. (2019). *Keperawatan lanjut usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Adinata. (2019). Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Perubahan Tingkat Depresi pada Lansia di Panti Werdha Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada.
- Astari, dkk. (2019). Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan. Universitas Udayana Denpasar.
- Depkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Dewi. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC.
- Effendy. (2019). *Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Friedman. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset, Teori, dan Praktek Edisi Kelima*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hamidi. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Malang : UMM Press.
- Hawari. (2018). *Manajemen Stress,Cemas dan Depres*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Herlinah. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Perilaku Lansia Dalam Pengendalian Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Komunitas* . Volume 1, No. 2, 108-115.
- Irdiansyah, dkk. (2022). Pengaruh Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Penderita Gouth Arthritis di Wilayah Kerja

Puskesmas Bone Rombo Kabupaten Buton Utara. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan Volume 02 | Nomor 02 | Mei | 2022 E-ISSN : 2747-2108*.

Kemenkes. (2018). Buku Saku P2PTM Ayo Bergerak. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.

Menpora. (2020). Buku Ajar Senam Lansia. Jakarta: Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.

Muttaqin, A. Z. and Rahayuningsih, F. B. (2017) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali', *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 3(1), pp. 11–18.

Nadirawati. (2020). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Keluarga. Bandung: PT Refika Aditama.

Nursalam. (2018). Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2019). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Surabaya: Salemba Medika.

Perry, Potter and. (2019). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, Dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, Dkk. Jakarta: EGC.

Pustikasari, A. (2019) 'Dukungan Keluarga Terhadap Motivasi Lanjut Usia Dalam Meningkatkan Produktifitas Hidup Melalui Senam Lansia', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(2), pp. 153–160. doi: 10.37012/jik.v11i2.92.

Ratnawati. (2019). Asuhan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press.

Riyanto. (2020). Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian Di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan Dan Eksperimen. Yogyakarta: Deepublish.

Suardiman. (2017). Psikologi Usia Lanjut. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Taylor. (2019). Health psychology . *Jurnal Psikologi*, 37(2), 216 – 223.

Umar,. (2019). *Metode Penelitian Untuk Skripsi & Tesis Bisnis Edisi ke 2*. Jakarta: Rajawali Pers.

Windiah Nur Kusumaningtyas and Erika Dewi Noorratri (2022) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali', *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), pp. 605–612. doi: 10.55123/sehatmas.v1i4.950

Yulikasari. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kualitas Hidup Lansia Penderita Hipertensi di Kelurahan Gayam. *Jurnal Keperawatan Vol 3 No 2 Unimus*.

Yusra. (2018). Hubungan dukungan keluarga dengan kualitas hidup pasien. DM di Rumah Sakit Fatmawati. Tesis Universitas Andalas.

