

BAB V

PENUTUP

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dilakukan, maka kesimpulan yang didapat adalah sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam. Peningkatan pengetahuan sebanyak 19,8%. Serta terjadi peningkatan keterampilan kader dari tidak terampil menjadi cukup terampil dengan rentang skor 50 – 74.
2. Terdapat peningkatan kebugaran tubuh lansia sebelum dan sesudah diberikan pelatihan senam lansia oleh kader sebanyak 8,04%
3. Adanya pengaruh program senam lansia oleh kader terhadap kebugaran tubuh usia lanjut di Posyandu Lansia Budiasih Kota Kediri.
4. Langkah-langkah program pengelolaan senam lansia terdiri dari perencanaan (*planning*), pengorganisasian (*organizing*), penggerakan (*actuating*), dan pengawasan (*controlling*). Langkah-langkah tersebut sudah terlaksana dengan baik berdasarkan SOP.

1.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil temuan berupa peningkatan kebugaran tubuh lansia, oleh karena itu, saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Menjadikan kegiatan senam lansia sebagai kegiatan rutin yang dilakukan 2 – 3 kali dalam seminggu.
2. Menjadikan senam lansia sebagai kegiatan wajib yang dilakukan sebelum dimulainya pemeriksaan Kesehatan saat posyandu.