

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar peserta PROLANIS menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik dalam pelaksanaan aktifitas senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan
2. Sebagian besar peserta PROLANIS mendapatkan dukungan keluarga dalam pelaksanaan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan.
3. Sebagian besar peserta PROLANIS memiliki jarak yang dekat dengan fasilitas kesehatan dalam pelaksanaan senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan.
4. Dukungan Keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kehadiran peserta senam PROLANIS di Puskesmas Singgahan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Program PROLANIS dapat menyediakan sesi pendidikan dan informasi yang lebih intensif kepada lansia tentang manfaat dan pentingnya menjaga keaktifan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran lansia dan pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup.

2. Bagi Puskesmas

Program PROLANIS dapat melibatkan lansia dalam proses perencanaan dan memberikan pilihan aktivitas yang sesuai dengan preferensi dan kebutuhan mereka. Dengan memperhatikan preferensi individu, lansia akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam program.

3. Bagi Peneliti Lain

Dalam penelitian ini, hanya ada fokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi keaktifan fisik lansia dalam program senam PROLANIS. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi keaktifan fisik lansia, serta memperluas penelitian ke populasi lansia di tempat lain untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas tentang masalah ini.