

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden memiliki intensitas senam yang baik dan tingkat depresi yang ringan serta terdapat hubungan yang signifikan dan berarah negatif antara intensitas senam lansia dengan penurunan tingkat depresi pada orang lanjut usia, di Kelurahan Balarjosari Kota Malang, dengan kekuatan hubungan kuat, yang berarti semakin tinggi intensitas senam lansia maka semakin rendah tingkat depresi.

5.2 Saran

- a. Untuk posyandu lansia setempat diharapkan melakukan alternatif-alternatif kegiatan seperti bazar dengan diiringi pemeriksaan gratis untuk meningkatkan minat lansia mengikuti kegiatan senam lansia. dan menyediakan jasa konseling bagi lansia yang membutuhkan supaya mampu mendeksi dan menangani lansia yang mengalami gangguan depresi.
- b. Masyarakat setempat lebih gencar mempromosikan aktivitas senam lansia kepada lansia, melalui grup WhatsApp yang dibuat oleh kader lansia setempat. Seperti mengingatkan di grup tersebut apabila akan diadakannya senam lansia.
- c. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan informasi dan bahan bacaan tentang senam lansia dengan penurunan tingkat depresi lansia bagi para

masyarakat serta pengembangan keperawatan dalam bidang keperawatan jiwa.

- d. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan fokus studi lain yakni berupa faktor-faktor yang berhubungan intensitas senam lansia dan tingkat depresi pada lansia dan memperbanyak informasi, referensi, dan wawasan dalam menggunakan penelitian ini sebagai acuan untuk menyusun skripsi.