

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut Samper et al, (2017) salah satu dampak utama peningkatan jumlah lansia yaitu ketergantungan lansia. Ketergantungan tersebut dapat disebabkan oleh faktor kemunduran fisik, psikis dan sosial. Penelitian mendapatkan sumber data sekunder yang penulis cari dengan cara mengumpulkan jurnal berbagai sumber/literatur dengan menggunakan situs jurnal yang sudah akreditasi seperti *ProQuest, Ebsco, Scintdirect, google scholar, clinical key, Cochrane library*.

Pencarian dilakukan dengan cara mengambil artikel publikasi pada akademik *search complete, Medline with full text, Proquest dan Pubmed*, EBSCO menggunakan kata kunci yang dipilih yakni : senam lansia, kemampuan *Activity Daily Living* dan lansia. Perkembangan penelitian dalam kurun waktu 10 tahun antara tahun 2010-2020 yang dilakukan oleh beberapa penelitian banyak perkembangan baik dari metode mulai dari pre eksperimen sampai quasy eksperimen dengan menggunakan beberapa perbandingan kontrol kelompok yang variasi. Peneliti memberikan alasan dari beberapa jurnal yang dianalisis di mana tahapan intervensi yang diberikan kelompok kontrol yang mengacu pada konsep yang ada pada senam lanisa.

Penelitian yang dilakukan oleh Rusman (2015) memiliki hasil bahwa adanya pengaruh senam lansia terhadap kemampuan lansia.

Hasil review dari 12 jurnal ini menunjukkan 90% senam lansia memiliki efektivitas dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Diharapkan memberikan landasan sebagai literatur bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian yang mengacu pada standar intervensi keperawatan agar dapat meningkatkan kemandirian lansia melakukan *Activity Of Daily Living (ADL)* di Panti Werdha.

2. Saran untuk Praktisi

Diharapkan dapat diterapkan di panti werdha sebagai program aktivitas fisik yang diharapkan dapat meningkatkan kemandirian pada lansia agar memiliki hidup yang sehat dan bugar.