

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diperoleh data bahwa hasil analisis terhadap setiap indikator yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik lansia laki-laki Di Kecamatan Muara Sabak Timur Kabupaten Tanjung Jabung Timur, analisis setiap indikator yang mempengaruhi adalah tingkat aktivitas fisik lansia laki-laki Di Kecamatan Muara Sabak Timur Kabupaten Tanjung Jabung Timur berdasarkan berdasarkan indikator aktivitas fisik ringan adalah tinggi, dengan persentase 57%, serta pertanyaan nomor 5 “Saya bermain game dan menonton TV dirumah” dengan nilai paling tinggi yaitu dengan 93% dan pertanyaan nomor 6 “Saya melakukan kegiatan rekreasi seperti memancing atau menembak” dengan nilai paling rendah yaitu 55%, indikator aktivitas fisik sedang adalah rendah, dengan persentase 38%, pada pertanyaan 7 “Saya berjalan cepat disekitar rumah” memiliki nilai paling tinggi yaitu 73%, pertanyaan nomor 10 “Saya bermain bulutangkis (rekereasi)” dengan nilai terendah yaitu 38%, Serta pada indikator aktivitas fisik berat adalah sedang, dengan persentase 34%, pada pertanyaan nomor 13 “Saya bekerja lebih dari 6 jam dalam sehari” dengan nilai tertinggi yaitu 92%, dan pertanyaan nomor 16 “Saya melakukan olahraga sepakbola” dengan nilai paling rendah yaitu 34%. Kegiatan keseharian yang lebih banyak ditempat kerja membuat lansia laki-laki Di Kecamatan Muara Sabak Timur tidak banyak waktu untuk melakukan kegiatan lain termasuk olahraga dan kegiatan fisik lainnya.

## 5.2 Saran

1. Pada hasil penelitian dimana terdapat pertanyaan mengenai perlakuan terhadap olahraga memiliki nilai yang rendah, hal ini sangat tidak baik bagi kesehatan lansia yang dimana lansia membutuhkan kegiatan bentuk olahraga guna untuk menjaga kondisi fisik.
2. Perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik yang teratur yang didalamnya terdapat aktivitas olahraga yang bisa menjaga kesehatan pada usia tua.
3. Perlu bagi pejabat daerah untuk hendak memfasilitasi masyarakat termasuk lansia untuk berolahraga sehingga memiliki minat yang lebih untuk melakukan olahraga santai di pagi maupun sore hari.