

BAB VI PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025 Dapat disimpulkan:

1. Lebih dari separuh (59.1%) responden memiliki kualitas hidup tinggi pada lansia yang berada di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025.
2. Lebih dari separuh (53.4%) responden mengalami aktivitas fisik yang aktif pada lansia yang berada di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025.
3. Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2025 dengan ($p\text{-value} = 0,00 < 0,05$)

B. SARAN

Berdasarkan dari kesimpulan yang di dapatkan maka ada beberapa saran yang dapat dilakukan dalam penelitian ini:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai data perbandingan dari penelitian ini dalam Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup atau variabel lainnya seperti Dukungan Keluarga, Dukungan Sosial Dan Spiritual. yang berhubungan dengan Aktivitas Fisik Maupun Kualitas Hidup Lansia di Puskesmas Lubuk Buaya Padang terkait dengan konsep variabel dan metode penelitian yang berbeda seperti menggunakan metode kualitatif.

2. Bagi Tempat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian lansia memiliki aktivitas fisik yang aktif dan kualitas hidup yang tinggi, diharapkan pihak Puskesmas dan kader posyandu lansia mengembangkan terapi-terapi yang dapat meningkatkan aktivitas motorik lansia, untuk meningkatkan kesehatan fisik dan kualitas hidup lansia.

3. Bagi Universitas Alifah Padang

Diharapkan penelitian ini digunakan sebagai acuan dalam penelitian dan bahan mata kuliah keperawatan serta bahan bacaan bagi pihak kampus Universitas Alifah Padang dan dapat digunakan sebaik mungkin.

