BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang ditemukan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada serta analisis data yang telah dilakukan, maka didapat hasil rata-rata peningkatan kapasitas vital paru-paru 183,33 ml dengan standar deviasi 77,82 dan standar eror 14,46 serta didapat hasil perhitungan nilai t-hitung 12,67 dengan nilai t-tabel 2,04 atau t-hitung>t-tabel. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan senam bugar lansia terhadap peningkatan kapasitas vital paru-paru pada lansia anggota Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Bekasi.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada peserta yang baru ingin mengikuti latihan senam bugar lansia diadakan tes awal kapasitas vital paru-paru agar dapat terlihat perubahannya
2. Bagi seluruh anggota BRSLU Budhi Dharma Bekasi agar tetap melakukan aktifitas berolahraga secara rutin

3. Informasi tentang latihan senam bugar lansia harus disebarluaskan lagi kepada seluruh masyarakat terutama untuk para lansia di dalam ataupun diluar BRSLU Budhi Dharma Bekasi karena sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan paru-paru
4. Penulisan ini diharpakan dapat memberikan pemahaman tentang latihan senam bugar lansia pada masyarakat secara luas khususnya para lansia
5. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian serta memperhatikan para sempel karena lansia perlu perhatian khusus