

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dari uraian-uraian yang telah dikemukakan pada bab-bab terdahulu, maka peneliti menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan senam kebugaran jasmani untuk lansia di Jemaat Bet'el Oesapa dilaksanakan secara rutin dan teratur dengan jadwal mingguan yang diatur secara rutin oleh instruktur senam.
2. Jenis senam yang dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik para lansia karena gerakan-gerakan disusun secara sederhana dan tidak memerlukan tenaga yang berlebihan sehingga dapat diikuti oleh lansia dengan berbagai tingkat kemampuan fisik
3. Pelaksanaan kegiatan senam dilakukan dalam tiga tahapan yaitu: tahap pemanasan, tahap inti dan tahap pendinginan. Tahap pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh sebelum memasuki tahap inti karena mengurangi resiko cedera, tahap inti merupakan bagian utama dari senam karena gerakannya sistematis sehingga sesuai dengan kebutuhan lansia, sedangkan tahap pendinginan dilakukan diakhir kegiatan sebagai proses pemulihan tubuh, termasuk relaksasi otot dan pengaturan kembali detak jantung.
4. Partisipasi lansia dalam kegiatan senam cukup tinggi , mereka menunjukkan antusiasme, semangat, dan konsistensi mengikuti kegiatan senam sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh di usia lanjut

5. Manfaat yang dirasakan oleh lansia meliputi peningkatan kebugaran fisik, seperti meningkatnya kebugaran tubuh, berkurangnya nyeri pada sendi dan punggung, serta meningkatnya keseimbangan dan koordinasi tubuh. Dari sisi psikologis dan sosial, kegiatan senam memberikan suasana yang menyenangkan, mempererat hubungan antar anggota jemaat lansia, dan meningkatkan semangat hidup serta rasa percaya diri.

## **B. Saran**

Saran ini ditujukan kepada semua orang yang membaca tulisan ini, sesuai dengan kesimpulan dan hasil penelitian dan yang merasa bermanfaat kepada pembaca antara lain :

1. Bagi Jemaat Bet'el Oesapa

Diharapkan dapat terus mendukung dan memfasilitasi kegiatan senam kebugaran jasmani untuk lansia sebagai bagian dari pelayanan gereja, dengan menyediakan waktu, tempat dan sarana prasarana yang memadai.

2. Bagi Panitia atau pelaksana kegiatan senam

Diharapkan agar lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melaksanakan kegiatan senam kebugaran jasmani agar tetap menarik dan menyenangkan.

3. Bagi lansia peserta senam

Diharapkan untuk mengikuti kegiatan secara rutin dan menjaga semangat berpartisipasi agar manfaat kebugaran jasmani dapat dirasakan secara

berkelanjutan. Selain itu, para lansia juga perlu memperhatikan kondisi fisik pribadi saat melakukan gerakan tertentu, tidak memaksakan diri pada gerakan yang dirasa terlalu berat karena komunikasi aktif dengan instruktur atau pendamping saat mengalami keluhan fisik sangat disarankan demi menjaga keselamatan dan kenyamanan selama mengikuti senam.

#### 4. Bagi Keluarga atau pendamping lansia

Diharapkan agar Keluarga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan moral dan motivasi kepada anggota keluarga yang sudah usia lanjut dalam mengikuti kegiatan senam secara aktif serta membantu dari segi transportasi, waktu dan pengawasan.

#### 5. Untuk para pembaca

Diharapkan kritik dan saran sangat diperlukan bagi penulisan ini sehingga ke depan nanti ini bisa menjadi referensi bagi teman – teman mahasiswa khususnya di PJKR UKAW.

Demikian saran ini semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.