

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat aktivitas fisik lansia selama pandemi covid-19 di Dusun Sonosewu mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik ringan.
2. Berdasarkan umur, tingkat aktivitas fisik paling banyak aktivitas fisik sedang yang dilakukan pada lansia dengan rentang usia 60-74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik paling banyak aktivitas fisik ringan pada lansia berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jenis pekerjaan, tingkat aktivitas fisik paling banyak aktivitas fisik ringan pada lansia dengan jenis pekerjaan sebagai ibu rumah tangga dan buruh,
3. Tingkat aktivitas fisik paling banyak aktivitas fisik ringan pada lansia dengan riwayat pernah terpapar covid-19.
4. Berdasarkan umur, riwayat keterpaparnya covid-19 paling banyak pada lansia tidak pernah covid-19 dengan rentang umur 60-74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, riwayat keterpaparnya covid-19 paling banyak lansia pernah terpapar covid-19 dengan jenis kelamin perempuan. Berdasarkan jenis pekerjaan, riwayat keterpaparnya covid-19 paling banyak lansia pernah terpapar covid-19 dengan jenis pekerjaan buruh.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Masyarakat Dusun VI Sonosewu Ngestiharjo Kasihan Bantul**

Diharapkan masyarakat di Dusun Sonosewu untuk selalu menjaga dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari selama masa pandemi covid-19

### **2. Bagi Lansia**

Diharapkan lansia di Dusun Sonosewu untuk tetap memepertahankan aktivitas fisiknya seperti melakukan pekerjaan rumah (menyapu, mengepel, membersihkan jendela), menyiram tanaman, duduk santai dan menghabiskan waktu luang berjalan santai disekitar rumah selama 10 menit, karena aktivitas fisik bagi lansia mempunya peran penting untuk meningkat kualitas dan harapan hidup.

### **3. Bagi perawat puskesmas**

Diharapkan perawat puskesmas dapat memberikan informasi kesehatan mengenai cara mempertahankan aktivitas fisik pada lansia dimasa pandemi covid-19

### **4. Bagi peneliti lain**

Penelitian ini hanya berisi tentang gambaran aktivitas fisik lansia selama pandemi covid-19, sehingga peneliti lain dapat menambahkan dan melakukan penelitian tentang faktor yang mempengaruhi aktivitas atau dampak dari aktivitas fisik yang dilakukan lansia.