

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel berdasarkan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) menunjukkan mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 45.3% responden.
2. Gambaran tingkat aktivitas fisik pada lansia di dukuh Ngebel berdasarkan instrumen *Metabolic Equivalent* (MET) menunjukkan mayoritas lansia memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 52%.

B. Saran

1. Lansia Dukuh Ngebel

Responden diharapkan dapat lebih meningkatkan aktivitas fisik guna mencapai kualitas hidup yang baik.

2. Kepala Dukuh Ngebel

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk kepala dukuh dalam membuat kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan lansia.

3. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya menggunakan kuisioner dan diisi berdasarkan laporan individu, agar hasil lebih akurat pengukuran aktivitas fisik bisa menggunakan alat pedometer dan accelerometer.