

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah senam lansia memiliki hubungan terhadap frekuensi pernapasan pada lansia. Senam lansia akan mempengaruhi frekuensi pernapasan lansia sehingga cenderung lebih teratur dan dalam rentang frekuensi normal.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan pertimbangan bagi instansi kesehatan maupun panti werdha dalam melaksanakan program senam lansia.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang standarisasi komponen senam lansia seperti jenis gerakan, frekuensi, durasi dan intensitas senam lebih terperinci serta komprehensif untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih aplikatif.