

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada bulan Juli 2013 di Pedukuhan Dusun Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pendidikan para lansia rata-rata bertingkat pendidikan menengah.
2. Gaya hidup sehat para lansia rata-rata memiliki gaya hidup dalam kategori sangat baik dan risiko terhadap gangguan kesehatan.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan gaya hidup sehat.

B. Saran

1. Bagi lansia di Pedukuhan Dusun Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta

Hendaknya para lansia lebih dapat memahami arti dari teori terkait dengan hidup sehat tidak hanya sekedar wacana tetapi untuk mewujudkannya juga harus dengan tindakan.

2. Bagi kader BKL Werdha Mulya di Pedukuhan Dusun Joho RW 60, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta

Menambahkan program yang sekiranya mampu menarik minat para lansia untuk ikut aktif dalam beberapa kegiatan yang diadakan oleh

BKL seperti saran yang diberikan oleh lansia yaitu penambahan kuis disetiap acara supaya acaranya tidak monoton. Serta diharapkan para kader lebih berperan aktif dalam mengajak dan memotivasi lansia yang masih enggan untuk mengikuti kegiatan-kegiatan yang diadakan oleh BKL.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Mengingat adanya keterbatasan dalam penelitian ini antara lain tidak semua variabel yang dimungkinkan mempengaruhi tingkat pendidikan dan gaya hidup sehat lansia, untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar menyempurnakan penelitian selanjutnya dengan menambahkan atau meneliti variabel-variabel lain yang memungkinkan dapat mempengaruhi tingkat pendidikan dan gaya hidup sehat lansia.