BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Sebagian besar mayoritas lansia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut Santo Yosef Surabaya mampu melakukan aktivitas fisik, disamping itu mayoritas mempunyai kualitas hidup baik. Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas hidup pada penelitian adalah positif, berkekuatan sedang dan signifikan. Ini berarti bahwa semakin tinggi aktivitas fisik semakin tinggi kualitas hidupnya. Kemunduran fisik rentan terhadap gangguan kesehatan dan penurunan kualitas hidup.

Senam, kegiatan rumah tangga, dan kerajinan tangan yang dilakukan di Panti Werdha penelitian merupakan sarana positif untuk suatu kegiatan fisik lansia. Aktivitas ini secara teratur memungkinkan penurunan gangguan jantung, gangguan berat badan, dan gangguan muskuloskeletal. Hasil penelitian ini penting untuk disosialisasikan dalam promosi kesehatan dengan tujuan mengoptimalkan kualitas hidup lansia yang semakin meningkat jumlahnya di Indonesia.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi lansia yang tinggal di Panti Werdha

Diharapkan lansia yang tinggal di panti dapat terus aktif melakukan kegiatan sehari-hari yang diselenggarakan oleh panti tersebut sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam aktivitas fisik dan kualitas hidup lansia.

7.2.2 Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang perbedaan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia yang tinggal di Panti Werdha dengan lansia yang tinggal di Rumah.

DAFTAR PUSTAKA

Ambardini, L, R. (2009). *Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

Agustianti, D. (2007). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Orang Dengan HIV/ Aids (ODHA) di Kota Bandar Lampung*. <http://www.hubungan+dukungansosial+kualitashidup+ODHA+bandarlampung.html>. Diunduh 2 Februari 2017.

Azizah, L. M (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Edisi Pertama. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Bangun, A, P. (2008). *Terapi Jus dan Ramuan Tradisional untuk Hipertensi*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

Budiman & Riyanto. (2013). *Kapita Selekta Kuisisioner: Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Budiono (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Kesehatan Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Desa Ngaben Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen* Skripsi. Tidak diterbitkan. Gombang. Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombang.

Dahlan, S, M (2011). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika

DeLauner, S. C., & Ladner, P. K. (2002). *Fundamentals of nursing: standars & practice*. (2 nd ed). New York: Delmar

Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2006). Pusat Promosi Kesehatan. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.

Dewi, S. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Deepublish

Farizati Karim. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI.

Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media

Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta : Erlangga

Hidayat. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*.

Jakarta: Salemba Medika

Imron & Munif, A. (2010). *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto

Kementerian Kesehatan RI (2013). *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Jakarta. Diunduh tanggal 3 oktober 2016.

Kompas. (2012). *Jumlah Lansia Melonjak*. Internet. Diunduh tanggal 23 Oktober 2016 dari <http://nasional.kompas.com/...>

Martono & Pranarka. (2009). *Geriatric ilmu kesehatan usia lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Maryam, R. S., Mia Fatma E., Rosidawati., Ahmad Jubaedi., Irwan Batubara. (2008). *Mengenal usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta. Salemba Medika.

Mulyani, S. (2014). *Hubungan Aktivitas Dengan Kualitas Hidup Pada Lansia di Desa Margoagung Kecamatan Seyegan Sleman Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran UGM. Tidak dipublikasikan. Diunduh 10 Juli 2017.

Nofitri. (2009). *Kualitas hidup Penduduk dewasa di Jakarta*. Diunduh tanggal 2 februari 2017 dari HTTP// www.lontar.vi.ac.id

Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*, edisi 3. Jakarta: EGC

Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.

Notoadmodjo. (2005). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Notoadmojo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Oenzil, F. (2012). *Gizi Meningkatkan Kualitas Manula*. Jakarta: EGC, 2012.

Padila. (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika

Potter & Perry. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses Dan Praktik*. (Vol.1). Jakarta: EGC.

Pranoto A., Roosheroe Govinda A., Bahar Asril., Hermawan Guntur A., Damping Evert C., Soejono Heriawan C., dkk.(2009). *Harmonisasi Otak, Raga, Dan Jiwa: Menuju Usia Lanjut Yang Sukses*. Jakarta. Perhimpunan Gerontologi Medik Indonesia.

Rapley, M. (2003). *Quality of life reseach: a critical introduction*. London: Sage Publication.

Riskesdas. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Republik Indonesia*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI, Jakarta. Diunduh tanggal 25 November 2016 dari http://www.litbang.depkes.go.id/sites/downloadrkd2013/Laporan_Riskesdas2013.pdf.

Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Setyoadi, Ahsan, Alif. (2013). Hubungan Peran Kader Kesehatan dengan Tingkat Kualitas Hidup Lanjut Usia. Tidak Dipublikasikan. Diunduh tanggal 11 Juli 2017 dari www.jik.ub.ac.id.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Susilo & Aima. (2013). *Penelitian Dalam Ilmu Keperawatan*. Jakarta: In Media.

Sutikno, E. (2011). Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia. Tidak Dipublikasikan. Diunduh tanggal 10 Juli 2017 dari digilib.uns.ac.id.

Taylor, C. R., Lilis, C., Lemone, P., dan Lynn, P. (2011). *Fundamentals of Nursing: The Art And Science Of Nursing Care*. Philadelphia: Lippincott Williams & wilkins

Wallace, M. (2008). *Essentials of Gerontological Nursing*. New York: Springer Publishing Company

Wibowo, H. (2012). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Kabuoaten Mojokerto*. Skripsi. Program Studi S1 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang. Tidak Dipublikasikan. Diunduh 11 Juli 2017.

Yani, B., Y. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Jantung Dan Fleksibilitas Punggung Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dong Biru Semarang*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tidak Dipublikasikan. Diunduh 9 Juli 2017.

Yanta Mahareza (2008). *Perbedaan Kualitas Hidup Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Werdha dan yang Tinggal Bersama Keluarga*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Tidak dipublikasikan. Diunduh 10 Juli 2017.

Yefta, P., dkk (2015). *Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Panti Werdha Bhakti Luhur Cabang Sidoarjo Skripsi*. Tidak diterbitkan.

Yuliati, Baroya, Ririanty. (2014). *Perbedaan Kualitas Hidup Lansia yang Tinggal di Komunitas dengan di Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. *E-jurnal. Pustaka Kesehatan*, Vol. 2 (no 1). Diunduh tanggal 6 Oktober 2016.