

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Ada perubahan kadar kolesterol darah sebelum dan sesudah melakukan senam ergonomis lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 mg/dL atau hiperkolesterol pada kelompok perlakuan di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya ($p = 0,000$)
2. Ada perubahan kadar kolesterol darah pre test dan post test lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 mg/dL atau Hiperkolesterol pada kelompok kontrol di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya ($p=0,000$)
3. Ada pengaruh senam ergonomis terhadap perubahan kadar kolesterol darah yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada *pre test* ($p = 0,667$) dan *post test* ($p = 0,011$) lansia dengan kadar kolesterol ≥ 240 mg/dL atau Hiperkolesterol di Posyandu Mrutukalianyar Kel. Wonokusumo Kec. Semampir Surabaya.

5.2 Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber bagi perkembangan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya yang berkaitan dengan intervensi keperawatan

2. Bagi Instansi Kesehatan / Posyandu

Bagi pelayanan kesehatan khususnya Posyandu Mrutukalianyar pelayanan kesehatan awal di harapkan lebih aktif dan kegiatan program kesehatan seperti senam ergonomis agar dapat dijadikan program rutin posyandu karena merupakan salah satu olahraga yang memiliki banyak manfaat kesehatan tubuh lansia dan hasil penelitian juga membuktikan bahwa banyak lansia yang mengalami penurunan kadar kolesterolnya setelah pemberian senam.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian lanjutan penerapan senam ergonomis dengan sampel yang lebih banyak maupun jangka waktu yang lebih lama dan tempat yang berbeda terhadap intervensi lainnya misal vertigo, diabetes, asam urat.