

## **BAB VII**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Simpulan**

- 1) Terdapat perbedaan yang bermakna antara skor GDS sebelum dan sesudah perlakuan senam lansia yang dilaksanakan 2 kali seminggu selama sembilan minggu.
- 2) Skor GDS setelah perlakuan senam lansia, yang dilaksanakan 2 kali seminggu selama sembilan minggu, lebih rendah dibandingkan sebelum perlakuan.

#### **7.2 Saran**

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh senam lansia terhadap tingkat depresi menggunakan desain penelitian yang lebih baik.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai mekanisme terjadinya penurunan tingkat depresi pada lansia yang diberi intervensi senam lansia.
- 3) Perlu dilaksanakan senam lansia secara rutin di komunitas-komunitas lansia sehingga dapat menurunkan kejadian depresi pada lansia maupun penyakit-penyakit lainnya.