

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Senam Sehat Indonesia dapat meningkatkan kapasitas vital paru pada wanita usia lanjut yang mengikuti senam sehat

1. Latihan Senam Sehat Indonesia kontribusinya signifikan pada peningkatan kapasitas vital paru wanita usia lanjut yang mencapai 13.49%.

#### **B. Saran**

Senam sehat pada wanita usia 50 - 59 tahun dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung, fleksibilitas, kekuatan otot, dan keseimbangan. Berikut adalah beberapa saran untuk senam sehat pada wanita usia 50 - 59 tahun:

1. Pemanasan yang Cukup:  
Mulailah setiap sesi senam dengan pemanasan selama 5-10 menit. Ini dapat berupa berjalan ringan, peregangan, atau latihan kardiovaskular ringan untuk meningkatkan sirkulasi darah dan mempersiapkan otot untuk aktivitas.
2. Latihan Kardiovaskular Teratur:  
Lakukan aktivitas aerobik seperti berjalan cepat, bersepeda, atau berenang setidaknya 150 menit per minggu (30 menit per sesi, 5 hari seminggu). Ini membantu meningkatkan kesehatan jantung dan menjaga berat badan yang sehat.
3. Latihan Kekuatan (Strength Training):  
Sertakan latihan kekuatan untuk mempertahankan massa otot dan kepadatan tulang. Latihan dengan beban ringan atau tali resistensi dapat membantu.

Latihan kekuatan bisa dilakukan 2-3 kali seminggu, fokus pada semua kelompok otot utama.

4. Senam Peregangan (Stretching):

Lakukan peregangan sebelum dan sesudah latihan untuk meningkatkan fleksibilitas dan mengurangi risiko cedera. Peregangan otot besar seperti punggung, kaki, dan bahu dapat membantu memperbaiki postur dan mengurangi ketegangan.

5. Senam Keseimbangan dan Koordinasi:

Sertakan latihan untuk meningkatkan keseimbangan, seperti berdiri di satu kaki atau gerakan keseimbangan lainnya. Ini membantu mencegah jatuh dan memperbaiki koordinasi.

6. Latihan Kekuatan Inti:

Fokus pada latihan untuk memperkuat otot inti seperti perut, pinggang, dan punggung. Otot inti yang kuat mendukung postur yang baik dan membantu mencegah cedera punggung.

7. Aktivitas yang Menyenangkan:

Pilih aktivitas atau senam yang Anda nikmati, sehingga tetap termotivasi untuk melakukannya secara teratur. Melibatkan teman atau keluarga dalam aktivitas ini juga dapat membuatnya lebih menyenangkan.

8. Cek Kesehatan Jantung:

Jika memungkinkan, lakukan tes kesehatan jantung dan diskusikan hasilnya dengan dokter untuk memastikan aman melakukan latihan kardiovaskular yang lebih intens.

9. Istirahat yang Cukup:

Beri tubuh waktu istirahat yang cukup antara sesi latihan untuk pemulihan optimal. Jangan ragu untuk mengambil istirahat jika tubuh Anda merasa lelah atau terlalu tegang.

10. Pantau Kesehatan Tulang:

Wanita usia 50 - 59 tahun rentan terhadap penurunan kepadatan tulang. Pastikan asupan kalsium yang cukup dan pertimbangkan konsultasi dengan dokter tentang suplemen jika diperlukan.

Ingatlah untuk selalu mendengarkan tubuh Anda, dan jika Anda

memiliki kondisi kesehatan tertentu, konsultasikan dengan dokter sebelum memulai atau mengubah program senam.

Masukan yang dapat diberikan bagi wanita usia lanjut anggota PKK Desa Karang Asih, Kec. Cikarang Utara, Kab. Bekasi ialah dapat memberikan motivasi lebih untuk melaksanakan kegiatan SSI serta menjadikannya suatu bentuk kegiatan pembinaan keadaan fisik yang sehat dalam mempertahankan tingkat kebugaran jasmani.