

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja panti wherda al-kautsal palu mengenai pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia , maka disimpulkan bahwa :

1. Tingkat kesepian responden sebelum dilakukan senam *tai chi* yaitu 15 responden. Dengan menunjukkan tingkat kesepian rendah, sedang, dan berat.
2. Tingkat kesepian responden setelah dilakukan senam *tai chi* terhadap yaitu 15 responden dengan tingkat kesepian rendah dan sedang
3. Ada pengaruh senam *tai chi* terhadap masalah kesepian pada lansia di wilayah kerja panti wherda al-kautsal palu.

B. Saran

1. Bagi panti wherda al-kautsal palu

Penelitian ini membuktikan bahwa senam *tai chi* dapat menurunkan masalah kesepian pada lansia dan juga dapat menurunkan masalah kesehatan pada lansia. Oleh sebab itu, senam *tai chi* dapat diterapkan oleh pihak panti dan dijadikan sebagai program senam pada usia lanjut.

2. bagi institusi pendidikan STIKes Widya Nusantara Palu

Disarankan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan di perpustakaan yang nantinya dapat menambah pengetahuan mahasiswa tentang eperawatan yaitu senam *tai chi* terhadap penurunan masalah kesepian pada lansia dan membantu dalam pembuatan skripsi.

3. bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mengganti senam *tai chi* dengan variabel lain.dan menambahkan jumlah sampel dari peneliti sebelumnya.