

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan

1. Selama pandemi terdapat penurunan jumlah subjek yang melakukan aktivitas fisik.
2. Selama pandemi didapatkan penurunan subjek yang bekerja.
3. Selama pandemi terjadi peningkatan subjek yang tidak melakukan rekreasi.
4. Selama pandemi juga didapatkan lebih banyak lansia yang bersosialisasi menggunakan telepon dan *video conference/video call* dibandingkan bersosialisasi secara langsung.
5. Didapatkan sebelum pandemi 43% subjek memiliki skor RAPUH *robust* 41,6% subjek *prefrail*, dan 15,3% subjek *frail*, dan Selama pandemi didapatkan peningkatan subjek yang *robust* menjadi 44% dan *frail* menjadi 17%,
6. Sebelum pandemi didapatkan kebanyakan subjek memiliki status fungsional mandiri, dan selama pandemi didapatkan sedikit penurunan status fungsional

#### **5.2 SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan

1. Lansia untuk terus melakukan aktivitas fisik secara rutin selama pandemi COVID-19, dengan memanfaatkan tempat dan fasilitas yang tersedia,
2. Lansia juga disarankan untuk mencari alternatif kegiatan rekreasi yang bisa dilakukan di rumah, atau menggunakan protokol kesehatan jika bepergian keluar rumah.
3. Komunikasi lansia dengan keluarga dan komunitas di sekitarnya juga harus terus dilanjutkan. Untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama pandemi COVID-19 ini.

4. Penelitian lanjutan untuk merancang intervensi yang harus dilakukan lansia selama pandemi COVID-19 agar tidak jatuh ke status *frail*

