

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah melakukan pembahasan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberdayaan Senam Irama terhadap Kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian sebelum pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran Ibu PKK hampir seluruhnya cukup dan hanya sebagian kecil yang termasuk kategori baik.
2. Hasil penelitian sesudah pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK hampir seluruhnya baik dan hanya sebagian kecil termasuk kategori cukup.
3. Ada pengaruh pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran Ibu PKK Di Desa Karangduren Wilayah Kerja Puskesmas Pakisaji Kabupaten Malang sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
4. Dokumentasi proses pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK sudah dilakukan sesuai dengan 7 langkah pemberdayaan masyarakat yaitu dimulai dari tahap persiapan, tahap pengkajian, tahap perencanaan alternatif program atau kegiatan, tahap performalisasi rencana aksi, tahap implementasi program atau kegiatan, tahap evaluasi serta tahap terminasi.

B. Saran

1. Bagi PKK

Diharapkan ketua PKK dapat menindaklanjuti akan keterbatasan waktu peneliti pada kebugaran ibu PKK yang masih dalam kategori cukup untuk dapat melakukan kegiatan senam irama secara periodik dengan harapan dapat meningkatkan kebugaran Ibu PKK yang sebelumnya kategori cukup menjadi baik. Selain itu anggota PKK juga dapat memanfaatkan media video senam irama sebagai referensi pada kegiatan pertemuan senam irama selanjutnya.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Puskesmas Pakisaji mengenai pengaruh pemberdayaan senam irama terhadap kebugaran ibu PKK RT 07 Desa Karangduren yang dapat digunakan untuk pendukung dalam menyelesaikan masalah yang serupa. Selain itu, membagikan hasil dokumentasi dari pengalaman yang telah didapat kepada pemangku kepentingan terkait, seperti dinas kesehatan dan pusat kesehatan masyarakat dalam membantu meningkatkan kebugaran Ibu PKK RT 07 Desa Karangduren dan masyarakat luas

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan media dan metode pemberdayaan lain dan dapat mengembangkan sasaran dan variabel lain untuk penelitian yang lebih bermanfaat bagi masyarakat. Rekomendasi judul untuk penelitian selanjutnya adalah mengenai pengaruh dukungan

keluarga dalam peningkatan kebugaran Ibu PKK. Penelitian Kualitatif juga diperlukan agar lebih mendalami masalah yang diangkat dan mendapatkan hasil yang lebih baik dan maksimal.