

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **VI.1 Kesimpulan**

Hasil dari empat artikel ilmiah atau jurnal yang telah dianalisa dan kemudian di *review* didapatkan bahwa *balance exercise* yang diberikan dengan atau tanpa tambahan *foot and ankle mobilization* ataupun modifikasi seperti *kinect exercise* dan dengan *BTS NIRVANA Interactive System* sama-sama dapat meningkatkan keseimbangan pada lanjut usia.

#### **VI.2 Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan penulis terhadap karya tulis ilmiah ini adalah:

- a. Bagi institusi pendidikan dapat menjadi salah satu referensi mengenai pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan pada lanjut usia.
- b. Bagi peneliti atau penulis selanjutnya untuk menambah artikel yang akan di *review* jika menggunakan jenis *literature review*. Namun diharapkan penelitian selanjutnya melakukan penelitian dengan jenis eksperimental agar dapat mengkaji langsung pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan pada lanjut usia.