

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini pada usia 60-74 tahun terdiri dari 42 responden (93,3%), pada jenis kelamin perempuan merupakan responden terbanyak yaitu terdiri dari 24 responden (53,3%), dan untuk pekerjaan mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga 21 responden (46,7%).
- b. Hasil penelitian ini terdiri dari 45 responden, didapatkan bahwa mayoritas responden (86,7%) melakukan aktivitas fisik sedang.
- c. Pada penelitian ini terdiri 45 responden, keseimbangan didapatkan mayoritas responden (84,4%) memiliki resiko jatuh rendah sehingga masih mampu secara mandiri tanpa menggunakan alat bantu berjalan.
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan keseimbangan lansia.

VI.2 Saran

- a. Dilihat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat dikembangkan untuk penelitian selanjutnya.
- b. Jumlah sampel yang lebih banyak diperlukan untuk penelitian selanjutnya.