

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Hubungan Kekuatan Core Stability dengan Fleksibilitas Lower Limb pada Lansia Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Pada penelitian ini responden didominasi oleh perempuan dengan presentase sebesar 58,1% sedangkan laki-laki sebesar 41,9%. serta untuk responden pada usia 60-74 tahun 74,2%, lansia umur 74-90 tahun 25,8% dan lansia >90 tahun
- b. Pada penelitian ini karakteristik subjek berdasarkan kekuatan core stability memiliki kategori diatas rata rata yaitu 8 sampel dan memiliki presentase sebesar 25,8% dan yang dibawah rata rata yaitu sebanyak 9 sampel dan presentase 29%.
- c. Berdasarkan data karakteristik variabel kemampuan fleksibilitas lower limb dengan chair sit and reach test yang dilakukan oleh para sampel yaitu yang terbanyak memiliki nilai normal paling dominan sebanyak 19 sampel dengan presentase 61,3%.
- d. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan core stability dengan fleksibilitas lower limb pada lansia.

V.2 Saran

- a. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang berbeda.
- b. Saran untuk responden, lebih sering melakukan latihan gerak untuk meningkatkan fleksibilitas