

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 Keseimbangan Statis Pada Panti Werdha Budi Mulia 3 Jakarta diperoleh hasil penelitian sebagai berikut:

- a. Pada penelitian ini responden yang lebih mayoritas adalah perempuan dengan perbandingan 58,1% dan responden laki laki 41,9%, serta untuk respondengan pada usia 60-74 tahun 74,2, lansia umur 74-90 tahun 25,8% dan lansia >90 tahun 0
- b. Pada penelitian ini responden yang memiliki kekuatan otot core dengan kategori diatas rata rata 25,8% sedangkan responden yang mengalami kekuatan otot core dengan kategori rata rata persentase terendah yaitu 9,7%.
- c. Pada penelitian ini responden yang memiliki resiko jatuh rendah dengan persentase 48,4% sedangkan reponden yang memiki aman dari resiko jatuh persentase 3,2%.
- d. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara kekuatan *Core Stability* dengan keseimbangan statis pada lanjut usia

V.1 Saran

- a. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk desain penelitian yang berbeda
- b. Saran untuk responden, lebih serik melakukan latihan keseimbangan statis