

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

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

- a. Seluruh responden dalam penelitian ini adalah lansia perempuan dengan rata – rata usia 64 tahun
- b. Mayoritas tingkat aktivitas fisik di Komunitas Dahlia Senja Limo Depok mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik sedang.
- c. Mayoritas tingkat keseimbangan dinamis di komunitas dahlia senja limo depok mayoritas memiliki kategori mobilitas bagus (mobilitas baik, mampu pergi keluar rumah sendiri tanpa bantuan).
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan keseimbangan dinamis. Semakin tinggi aktivitas fisik lansia, maka semakin baik pula keseimbangannya.

V.2. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini terdapat saran – saran yang dapat diajukan oleh peneliti adalah :

a. Bagi Peneliti

Dilihat dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan referensi dan dapat dikembangkan untuk penelitian berikutnya.

Disarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih baik dalam segi waktu, tempat, dan jumlah sampel tidak hanya meneliti di satu komunitas saja.

b. Bagi lansia

Disarankan bagi lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik agar terhindar dari gangguan keseimbangan dinamis pada lansia, agar terhindar dari resiko jatuh pada lansia.

c. Bagi pengelola

Dalam penelitian ini masih terdapat lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebesar 15% lansia tersebut memiliki resiko gangguan keseimbangan

dinamis, lansia tersebut memerlukan perhatian yang lebih agar terhindar dari resiko jatuh.

Bagi pengelola komunitas dahlia senja limo depok dapat mempertahankan kegiatan-kegiatan seperti senam,yoga dan jalan pagi yang dilakukan oleh pengelola untuk setiap anggota dari Komunitas Dahlia Senja.