

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijabarkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik pada penelitian ini keseluruhan berjenis kelamin perempuan dengan persentase 100% dengan persentase IMT tertinggi yaitu pada kategori *underweight* 13 lansia (43,3%).
- b. Sebanyak 46,7% lansia memiliki tingkat kekhawatiran tinggi terhadap jatuh.
- c. Sebanyak 56,7% lansia melakukan kegiatan aktivitas fisik dalam kategori sedang.
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik pada lansia di Panti Jompo Hajjah Andi Hasmah Noor.

V.2 Saran

- a. Penulis berharap penelitian ini bisa dijadikan salah satu bahan referensi untuk dikembangkan pada penelitian selanjutnya.
- b. Memerlukan sampel yang lebih banyak serta jenis kelamin yang terdiri dari perempuan dan laki-laki sehingga akan memperoleh hasil yang lebih baik.
- c. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *fear of falling* dengan aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi dan edukasi kepada masyarakat untuk mempertahankan serta meningkatkan aktivitas fisiknya yaitu dengan menjaga pola hidup yang sehat.