

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas lansia termasuk dalam kelompok usia *elderly* (60 – 74 tahun) dengan jumlah 38 orang (59,4%), sedangkan kelompok yang paling sedikit yaitu kelompok usia *old* (>90 tahun) hanya terdiri dari 1 orang (1,6%).
- b. Mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 42 orang (65,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 22 orang (34,4%).
- c. Lansia dengan IMT *normal* merupakan responden terbanyak dengan jumlah 25 orang (39,1%), sedangkan kelompok *overweight* adalah yang paling sedikit dengan jumlah 5 orang (7,8%).
- d. Sebagian besar lansia berada dalam kategori penurunan fleksibilitas *hamstring dextra* sebanyak 52 lansia (81,3%), sedangkan yang paling sedikit pada kategori fleksibilitas *hamstring dextra* baik sebanyak 12 orang (18,8%). Untuk fleksibilitas *hamstring sinistra*, didominasi oleh kategori penurunan fleksibilitas sebanyak 53 lansia (82,8%) dan paling sedikit yaitu kategori baik sebanyak 11 lansia (17,2%).

V.2 Saran

Berdasarkan pelaksanaan dan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan dapat dikembangkan lebih lanjut dalam penelitian di masa depan.
- b. Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan mengeksplorasi hubungan antar karakteristik yang memengaruhi *Active Knee Extension Test* (AKET).

- c. Untuk memperkuat temuan penelitian ini, disarankan agar peneliti berikutnya menambah jumlah sampel dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi *Active Knee Extension Test* (AKET) pada lansia.
- d. Disarankan agar peneliti berikutnya menambahkan berbagai karakteristik dalam penelitiannya untuk mendapatkan wawasan yang lebih mendalam.