

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

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

- a. Mayoritas lansia yang berada pada kategori usia *old* (75-90 tahun) berjumlah 35 orang (50%). Sementara itu, kategori usia *very old* (lebih dari 90 tahun) memiliki jumlah paling sedikit, yaitu hanya 1 orang lansia (1,4%).
- b. Mayoritas dari responden penelitian adalah perempuan dengan jumlah 44 lansia (62,8%), sedangkan untuk laki-laki berjumlah 26 lansia (37,1%).
- c. Untuk IMT sendiri didominasi oleh kategori normal dengan jumlah sebanyak 28 lansia (40%) dan paling sedikit dikategori *overweight* yang berjumlah 6 lansia (8,6%).
- d. Klasifikasi hasil pengukuran *Timed Up and Go Test* (TUGT) menunjukkan bahwa lansia masih memiliki kemampuan keseimbangan dinamis yang normal dan baik masing-masing berjumlah 10 lansia dengan persentase (14,3%) dan 28 lansia dengan persentase (40%), sedangkan untuk lansia yang mengalami masalah keseimbangan dinamis dan memiliki risiko jatuh tinggi masing-masing berjumlah 20 lansia dengan persentase (28,5%) dan 12 lansia dengan persentase (17,1%).

#### **V.2 Saran**

Dari pelaksanaan dan hasil penelitian, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dikembangkan lebih lanjut dalam studi-studi mendatang
- b. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi hubungan antar karakteristik yang memengaruhi keseimbangan dinamis.

- c. Untuk memperkuat hasil penelitian, peneliti selanjutnya diharapkan meningkatkan jumlah sampel dan menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi pada keseimbangan dinamis pada lansia.
- d. Penelitian berikutnya juga disarankan untuk memasukkan berbagai karakteristik tambahan guna mendapatkan hasil yang lebih mendalam.