

## **BAB V**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan berlawanan arah dengan kategori cukup, dan hubungan yang signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara fleksibilitas hamstring dengan disabilitas fungsional punggung bawah pada lansia di Posyandu Komplek Marinir Depok.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki fleksibilitas hamstring yang kurang, dengan perempuan lansia sedikit lebih baik dibandingkan lansia laki-laki.
3. Disabilitas fungsional punggung bawah pada kategori minimal menjadi mayoritas, terutama pada lansia perempuan di rentan usia 66-74 tahun, pekerja IRT, dan dengan IMT normal.

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

1. Pada penelitian masa depan disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar.
2. Pada penelitian di masa depan diharapkan untuk menambahkan instrumen penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian.
3. Penelitian masa depan disarankan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi disabilitas fungsional punggung bawah.