

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berhasil memenuhi tujuan umum dan tujuan khusus yang telah ditetapkan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara aktivitas fisik harian dengan keseimbangan dinamis pada lanjut usia, sehingga tujuan penelitian untuk memahami dan menganalisis hubungan kedua variabel tersebut dapat tercapai.

Secara khusus, penelitian ini memberikan gambaran mengenai tingkat Aktivitas fisik harian lansia berdasarkan usia, jenis kelamin, riwayat pendidikan, dan penyakit penyerta, dengan hasil rata-rata aktivitas fisik berada pada kategori sedang. Selain itu, penelitian ini juga memberikan informasi mengenai tingkat keseimbangan dinamis lansia berdasarkan karakteristik yang sama, di mana hasil pengukuran menggunakan *Timed Up and Go Test* menunjukkan bahwa sebagian lansia berada pada kategori risiko jatuh sedang hingga tinggi.

Hubungan antara aktivitas fisik harian dan keseimbangan dinamis bersifat negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik harian, maka semakin baik kemampuan keseimbangan dinamis lansia, meskipun kekuatan hubungan yang ditemukan termasuk dalam kategori lemah.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, beberapa saran dapat diberikan sebagai tindak lanjut dari temuan penelitian ini. Bagi lanjut usia, diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam Aktivitas fisik harian secara rutin dan teratur sebagai upaya untuk mempertahankan keseimbangan dinamis serta menurunkan risiko jatuh.

Bagi institusi panti sosial, disarankan untuk menyediakan dan mengembangkan program latihan fisik yang terstruktur, seperti senam lansia,

latihan keseimbangan, dan Aktivitas jalan santai yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Bagi tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi kesehatan serta menyusun dan mengimplementasikan program latihan keseimbangan yang sesuai dengan kondisi dan kemampuan lansia di panti sosial. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian longitudinal atau eksperimental agar dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam, menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi keseimbangan dinamis seperti depresi, nyeri, status gizi, dan kualitas tidur, serta memperluas jumlah sampel dan lokasi penelitian guna meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian.