

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kekuatan otot global pada 79 lansia yang tinggal di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3, diketahui bahwa kekuatan genggam tangan pada sebagian besar lansia berada pada kategori lemah, sedangkan kekuatan otot punggung dan tungkai bawah pada mayoritas lansia berada pada kategori sedang. Jika ditinjau berdasarkan kelompok usia, proporsi terbesar penurunan kekuatan otot global ditemukan pada usia 60-74 tahun, yang ditandai dengan dominasi kekuatan genggam tangan kategori lemah serta kekuatan otot punggung dan tungkai bawah kategori sedang. Berdasarkan jenis kelamin, gambaran kekuatan otot pada lansia laki-laki dan perempuan tidak menunjukkan perbedaan yang mencolok, dengan pola yang sama berupa dominasi kelemahan pada kekuatan genggam tangan serta kategori sedang pada kekuatan otot punggung dan tungkai bawah. Ditinjau dari pekerjaan terdahulu, kelemahan kekuatan genggam tangan ditemukan pada seluruh kelompok pekerjaan, termasuk pada lansia dengan riwayat pekerjaan yang tergolong aktif, sedangkan kekuatan otot punggung dan tungkai bawah umumnya berada pada kategori sedang. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, kelemahan genggam tangan lebih banyak ditemukan pada lansia dengan aktivitas fisik inaktif, sementara kekuatan otot punggung dan tungkai bawah pada kedua kelompok aktivitas fisik sama-sama didominasi oleh kategori sedang, meskipun kategori rendah lebih sering dijumpai pada lansia inaktif.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi institusi panti sosial, disarankan untuk mengembangkan dan mempertahankan program aktivitas fisik rutin yang terstruktur dan sesuai dengan kemampuan lansia, khususnya yang melibatkan penggunaan otot

Alyaa Hanandra Triannisa, 2026

GAMBARAN KEKUATAN OTOT GLOBAL PADA LANSIA MENGGUNAKAN HANDGRIP DAN BACK AND LEG DYNAMOMETER DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, S1 Fisioterapi

[www.upnvj.ac.id - www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

ekstremitas atas, punggung, dan tungkai bawah, guna membantu mempertahankan kekuatan otot dan kemampuan fungsional.

- b. Bagi tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program latihan yang berfokus pada pemeliharaan kekuatan otot global lansia, dengan perhatian khusus pada kekuatan genggam tangan yang menunjukkan tingkat kelemahan paling tinggi.
- c. Bagi lansia, diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan, baik dalam bentuk aktivitas harian maupun latihan ringan, untuk membantu mempertahankan fungsi otot dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain analitik atau longitudinal untuk menilai perubahan kekuatan otot dari waktu ke waktu serta faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kekuatan otot lansia, seperti status gizi, penyakit penyerta, dan intervensi latihan fisik.