

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kemampuan fungsional tungkai bawah pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 yang diukur menggunakan *Five Times Sit to Stand Test* (FTSST), dapat disimpulkan bahwa sebagian besar lansia memiliki kemampuan fungsional tungkai bawah dalam kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya keterbatasan dalam kekuatan otot dan kemampuan kontrol gerak saat melakukan aktivitas duduk dan berdiri, yang berpotensi meningkatkan risiko jatuh. Ditinjau dari karakteristik responden, proporsi kemampuan fungsional tungkai bawah kategori rendah cenderung lebih besar pada kelompok usia yang lebih tua, pada responden perempuan, serta pada lansia dengan aktivitas fisik yang tergolong inaktif. Sementara itu, berdasarkan pekerjaan terdahulu, distribusi kemampuan fungsional tungkai bawah pada lansia tidak menunjukkan kecenderungan dominasi kategori tertentu pada masing-masing kelompok pekerjaan, sehingga secara deskriptif riwayat pekerjaan terdahulu tidak tampak berkaitan secara jelas dengan kemampuan fungsional tungkai bawah pada masa lanjut usia.

V.2 Saran

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

- a. Bagi institusi Panti Sosial Tresna Werdha, disarankan untuk meningkatkan dukungan dalam pemeliharaan kemampuan fisik lansia melalui penyediaan program aktivitas fisik rutin yang terstruktur dan sesuai dengan kemampuan lanjut usia, khususnya yang melibatkan kekuatan dan fungsi tungkai bawah, guna membantu menurunkan risiko jatuh dan mempertahankan kemandirian aktivitas sehari-hari.
- b. Bagi tenaga kesehatan, khususnya fisioterapis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam melakukan skrining kemampuan

fungsional tungkai bawah serta dalam penyusunan program latihan yang berfokus pada peningkatan kekuatan otot dan kemampuan fungsional lansia sesuai dengan kondisi individu.

- c. Bagi pengelola dan pendamping lansia di panti, disarankan untuk melakukan pemantauan risiko jatuh secara berkala serta menyediakan lingkungan yang aman dan mendukung mobilisasi, seperti penataan ruang yang ramah lansia dan pengawasan saat melakukan aktivitas fungsional.
- d. Bagi lansia, diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur sesuai dengan kemampuan masing-masing, baik melalui aktivitas sehari-hari maupun latihan ringan, untuk membantu mempertahankan fungsi tungkai bawah dan kemandirian.
- e. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain analitik atau longitudinal guna menilai perubahan kemampuan fungsional tungkai bawah dari waktu ke waktu serta menganalisis faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hasil FTSST, seperti tinggi badan, status gizi, penyakit penyerta, kondisi lingkungan panti, dan aspek psikologis lansia, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.