

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot ekstremitas bawah dan keseimbangan dinamis pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan sedang.
- b. Responden penelitian ini didominasi oleh lansia awal dengan kelompok usia 60–69 tahun, dengan sebagian besar di antaranya adalah perempuan, memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang termasuk dalam kategori normal, di samping itu, banyak dari responden memiliki riwayat penyakit kronis.
- c. Hasil pengukuran kekuatan otot ekstremitas bawah menggunakan 30s-CST menunjukkan bahwa mayoritas lanjut usia memiliki tingkat kekuatan otot ekstremitas bagian bawah dalam kategori cukup hingga kurang.
- d. Hasil penilaian keseimbangan dinamis menggunakan *Timed Up and Go Test* menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki keseimbangan dinamis yang baik, namun masih terdapat lansia dengan gangguan keseimbangan sedang hingga berat.

V.2 Saran

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan pengaturan kondisi lingkungan dan pelaksanaan pengukuran yang lebih terkontrol, sehingga hasil yang diperoleh lebih konsisten dan meminimalkan pengaruh faktor eksternal
- b. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih baik.