

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan pada lansia yang berada di Balai PSTW (Panti Sosial Tresna Werdha) Unit Budi Luhur, Kasongan, Bantul dan Desa Tlogo, Kasihan, Bantul dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat perbedaan bermakna untuk *knee flexion*, *ankle dorso flexion*, *ankle eversion* dan risiko jatuh antara subyek lanjut usia yang mengikuti senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dan subyek lanjut usia yang tidak melakukan senam.
2. Terdapat peningkatan *ankle plantar flexion* dan *ankle inversion* antara subyek lanjut usia yang mengikuti senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan subyek lanjut usia yang tidak melakukan senam.

Hasil yang tidak signifikan dikarenakan adanya faktor-faktor pengganggu lain yang tidak dikontrol pada penelitian ini seperti tingkat aktifitas pada lansia di PSTW maupun di desa Tlogo.

#### B. Saran

Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis, hendaknya dapat mencari lansia dengan karakteristik yang sama, seperti umur, pekerjaan dan tingkat aktifitas, sehingga tidak memengaruhi hasil. selain itu juga

diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi *range of motion* ekstremitas bawah, dan risiko jatuh pada lansia, serta dapat meneliti dengan jumlah subyek penelitian yang lebih banyak.