

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, Bantul, Yogyakarta dan Desa Tlogo, Bantul, Yogyakarta dapat disimpulkan tidak terdapat cukup bukti yang menunjukkan peningkatan keseimbangan, peningkatan kecepatan berjalan, dan penurunan risiko jatuh pada lanjut usia yang melakukan senam aerobik low impact intensitas rendah-sedang dibandingkan pada lanjut usia yang tidak melakukan senam. Hasil yang berbeda dikarenakan adanya faktor-faktor pengganggu lain yang memengaruhi keseimbangan, kecepatan berjalan, dan risiko jatuh pada lansia yang tidak dikontrol pada penelitian ini.

B. SARAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya sebagai berikut:

1. Bagi Institusi dan Tenaga Kesehatan

Menciptakan olahraga atau senam lansia yang sesuai dengan umur yang dapat diterapkan untuk setiap lansia di berbagai tempat sehingga dapat mencegah menurunnya keseimbangan, memburuknya kecepatan berjalan, dan meningkatnya risiko jatuh pada lansia.

2. Bagi Lansia

Mengikuti olahraga senam dengan teratur namun tetap melakukan aktivitas fisik sehari-hari untuk mencegah penurunan keseimbangan, memperbaiki kecepatan berjalan, dan menurunkan risiko jatuh pada lansia

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini hanya melihat hubungan senam aerobik *low impact* intensitas rendah-sedang dengan keseimbangan, kecepatan berjalan, dan risiko jatuh pada lansia dengan kriteria inklusi dan eksklusi tertentu, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai hal tersebut dengan menggunakan kuesioner ataupun metode pengukuran lain, selain itu juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keseimbangan, kecepatan berjalan, dan risiko jatuh pada lansia, serta dapat meneliti dengan jumlah subyek penelitian yang lebih banyak.