

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

1. Hasil uji statistik menyatakan bahwa subjek yang melakukan senam memiliki RR 4,292 (95% CI 2,566-6,018;  $p=0,001$ ) untuk tetap terjaga keseimbangannya. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam terhadap keseimbangan tubuh pada lansia.
2. Faktor lain yang diketahui berkorelasi signifikan terhadap keseimbangan tubuh yaitu usia yang memiliki RR -0,395 (95% CI (-0,545) - (-0,056);  $p=0,001$ ) terhadap keseimbangan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi usia, maka keseimbangan yang ditunjukkan dengan nilai BBS akan semakin turun.
3. Jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, tekanan sistolik dan tekanan diastolik diketahui tidak berkorelasi signifikan terhadap keseimbangan pada lansia hal ini ditunjukkan dari nilai RR dari masing-masing karakteristik terhadap keseimbangan yaitu berat badan RR 0,043 (95% CI (-0,057) – (0,143);  $p=0,397$ ), tinggi badan RR -0,002 (95% CI (-0,163) – (0,159);  $p=0,980$ ), tekanan sistolik RR -0,036 (95% CI (-0,163) – (0,159);  $p=0,096$ ), tekanan diastolik RR 0,059 (95% CI (-0,053) – (0,170);  $p=0,298$ ).

## B. SARAN

Mengingat manfaat senam lansia yang dapat, maka penulis memberikan saran agar:

1. Pemerintah melalui badan yang terkait menyelenggarakan program senam lansia yang terpadu dan kontinyu.
2. Lebih meningkatkan kesadaran lansia untuk melakukan senam lansia secara rutin sehingga para lansia dapat mencapai kualitas hidup di usia lanjut yang lebih baik.
3. Perlu dilakukan penelitian serupa dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan metode yang lebih baik seperti *case control* atau *randomized control trial* agar diperoleh hasil yang lebih konklusif.
4. Melanjutkan penelitian dengan instrumen penelitian yang berbeda sehingga dapat membandingkan perbedaan hasil perhitungan dengan pengukuran *Berg Balance Scale* (BBS).