

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pada keseimbangan pada lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok perlakuan
2. Ada perbedaan pada kekuatan otot pada lanjut usia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok perlakuan
3. Tidak ada perbedaan pada keseimbangan pada lanjut usia sebelum dan sesudah setelah dilakukan perlakuan pada kelompok control
4. Tidak ada perbedaan kekuatan otot pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok control

5. Ada perbedaan yang signifikan skor rata – rata peningkatan keseimbangan dan kekuatan otot pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan *isometric quadriceps* selama 5 minggu yakni dengan nilai ρ value = 0,000 ($< 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efek maksimal dari latihan *isometriq quadriceps* dalam meningkatkan keseimbangan dan kekuatan otot dalam waktu yang lebih lama serta dibandingkan dengan beberapa factor lain yang mempengaruhi.

2. Bagi Perawat Puskesmas atau Komunitas

Penelitian ini diharapkan dapat ditindaklanjuti untuk melakukan pengabdian masyarakat dalam memberikan perlakuan yang komprehensif khususnya muskuloskeletal untuk meningkatkan kemampuan keseimbangan dan kekuatan otot pada lansia.