

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai kekuatan otot ekstremitas bawah pada lansia, mendapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 responden (53,8%), dengan mayoritas umur 70-74 tahun sebanyak 22 responden (56,4%), dan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak 21 responden (53,8%).
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot ekstremitas bawah dekstra pada lansia di Banjar Mungsengan mayoritas kekuatan otot 5 sebanyak 18 orang (46,2%), nilai 4 sebanyak 10 orang (25,6%), dan nilai 3 sebanyak 11 orang (28,2%). Rata-rata lansia masih memiliki kekuatan otot ekstremitas bawah dekstra cukup baik, dapat melawan tahanan tetapi lemah.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan kekuatan otot ekstremitas bawah sinistra pada lansia di Banjar Mungsengan mayoritas kekuatan otot 5 sebanyak 15 orang (38,5%), nilai 4 sebanyak 10 orang (25,6%), dan nilai 3 sebanyak 14 orang (35,9%). Rata-rata lansia masih memiliki kekuatan otot ekstremitas bawah sinistra cukup baik, dapat melawan tahanan tetapi lemah.

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Responden

Responden lansia yang masih memiliki kekuatan otot yang baik diharapkan mampu mempertahankannya dengan aktivitas fisik dan mengikuti senam lansia, sehingga kekuatan otot yang dimiliki tidak turun ke nilai yang lebih rendah.

2. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber data dasar penelitian selanjutnya, dapat mengembangkan alat ukur kekuatan otot yang memiliki nilai keakuratan tinggi.