

BAB V

PENUTUPAN

A. KESIMPULAN

Hasil TUG sebelum dan sesudah diberikan latihan senam osteoporosis terhadap keseimbangan dinamis pada lansia RW 22 Nusukan yaitu, nilai TUG < 10 (normal) dari 22 orang menjadi 29 orang dan TUG 11-20 (resiko jatuh ringan) dari 18 orang menjadi 11 orang. Uji perngaruh menggunakan uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), maka penelitian ini membuktikan hipotesis bahwa senam osteoporosis memiliki pengaruh terhadap meningkatnya keseimbangan dinamis pada lansia RW 22 Nusukan.

B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian di atas, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan pengalaman secara berkaitan dengan cara untuk mengetahui keseimbangan pada lansia dengan menggunakan senam osteoporosis.

2. Bagi Subyek Penelitian

Diharapkan dapat memberikan intervensi senam osteoporosis untuk lansia yang bertujuan meningkatkan keseimbangan lansia.

3. Bagi Instasi Pendidikan

Hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan mampu menjelaskan kajian secara lebih lengkap mengenai senam osteoporosis terhadap keseimbangan lansia.

4. Bagi Pendidikan

Diharapkan dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dalam kasus yang berhubungan dengan osteoporosis maupun keseimbangan lansia.