

## **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.