

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Rata-rata skor keseimbangan tubuh lansia sebelum dilakukan intervensi senam lansia adalah 39,50.
2. Rata-rata skor keseimbangan tubuh lansia sesudah dilakukan intervensi senam lansia adalah 42,05.
3. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap keseimbangan tubuh lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.



#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti ingin memberikan saran kepada beberapa pihak terkait antara lain :

1. Bagi Lansia

Diharapkan lansia lebih aktif lagi dalam mengikuti kegiatan atau program yang telah ditetapkan oleh pihak panti terutama kegiatan olah

raga senam lansia sebagai salah satu upaya untuk menjaga kebugaran dan keseimbangan tubuh lansia sehingga derajat kesehatan lebih meningkat.

## 2. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha KSI Batusangkar

Diharapkan dapat memotivasi seluruh lansia di lingkungannya untuk mengikuti kegiatan senam lansia, dan menetapkan jadwal kegiatan senam lansia sebanyak 2 kali seminggu secara teratur sebagai salah satu upaya preventif dalam rangka menjaga kebugaran dan untuk mempertahankan dan meningkatkan keseimbangan tubuh lansia sehingga dapat mencegah lansia dari kejadian jatuh akibat gangguan keseimbangan tubuh.

## 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil dari penelitian ini bisa dijadikan sebagai pijakan untuk penelitian selanjutnya terutama bidang keperawatan khususnya terapi non farmakologis untuk meningkatkan keseimbangan tubuh lansia. Dan diharapkan pihak fakultas mulai memperbanyak referensi baik itu berbentuk buku, jurnal cetak, jurnal online ataupun penelitian sebelumnya mengenai lansia atau geriatri khususnya mengenai senam lansia

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol jika melakukan penelitian dengan variabel yang sama agar terdapat perbandingan antara kelompok yang diberi perlakuan dan yang tidak atau melakukan skrening terlebih dahulu untuk mengetahui lansia yang mengalami gangguan keseimbangan sebelum diberikan intervensi.