

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada responden lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lansia perempuan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin sebagian besar memiliki IMT *normal to overweight*, sedangkan lansia laki-laki memiliki IMT *underweight*.
2. Lansia perempuan di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin memiliki kekuatan genggam tangan tidak normal, sedangkan lansia laki-laki memiliki kekuatan genggam tangan normal.
3. Tidak terdapat hubungan IMT dengan kekuatan genggam tangan pada lansia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin.

### 7.2 Saran

1. Pengurus PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin disarankan untuk melibatkan lansia dalam latihan kekuatan otot, seperti senam jari, meremas spons, atau menggunakan bola kecil, guna mencegah penurunan kekuatan otot secara masif dan meningkatkan kemandirian lansia.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan di beberapa PSTW atau komunitas lansia yang ada di Indonesia sehingga data yang didapatkan lebih banyak dan menggambarkan lansia secara umum.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan membandingkan nilai kekuatan genggam tangan pada tangan yang aktif dan tidak aktif.
4. Penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi nilai kekuatan genggam tangan juga perlu dilakukan, seperti aktivitas fisik, asupan nutrisi, konsumsi obat-obatan, dan penyakit komorbid.