**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa hasil keseimbangan sebelum latihan pada kasus 1 maupun kasus 2, menunjukkan keseimbangan cukup atau resiko jatuh sedang yang awalnya kedua responden merasa sering pusing jika berdiri terlalu lama dan merasa terhuyun-huyun seperti akan jatuh. Mengingat kurangnya aktivitas fisik, terjadinya penurunan fungsi penglihatan karena proses penuaan, penyakit sendi yang diderita, serta jenis kelamin perempuan yang berpotensi menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan. Setelah diberikan latihan keseimbangan fisik selama 4 minggu, hasil keseimbangan berangsur-angsur menjadi lebih baik atau termasuk dalam resiko jatuh yang rendah dengan keterangan kedua responden ketika berdiri lama tidak merasa pusing, serta mampu berjalan tanpa merasa terhuyun-huyun.

**5.2 Saran**

 **5.2.1 Bagi Tempat Penelitian**

Bagi institusi tempat penelitian sebaiknya perlu mempertimbangkan adanya latihan keseimbangan fisik untuk para lansia pada program posyandu lansia.

**5.2.2 Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan subjek penelitian dapat melanjutkan latihan keseimbangan fisik secara teratur agar meminimalkan adanya gangguan keseimbangan maupun resiko jatuh.

**5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

 Dalam memberikan latihan keseimbangan fisik supaya memodifikasi dengan menambahkan irama atau musik yang sesuai untuk memperkecil kemungkinan terjadinya kejenuhan.