**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dapat disimpulkan bahwa dari hasil keseimbangan sebelum latihan senam lansia pada kasus I (Ny.S) maupun kasus II (Ny.H), menunjukkan bahwa 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, faktor lingkungan, serta jenis kelamin perempuan yang berpotensi menyebabkan terjadinya penurunan keseimbangan.

Selain itu, Dari hasil observasi keseimbangan tubuh pada kedua responden, senam lansia mempengaruhi peningkatan skor pada beberapa instruksi Tinetti Balance and Gait yaitu: berdiri dari kursi (segera dalam 5 detik pertama), keseimbangan berdiri, berdiri dengan mata tertutup, berbalik 360°C (goyah, sempoyongan), dan duduk ke kursi. Setelah diberikan latihan senam lansia selama 4 minggu, hasil keseimbangan beransur-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**

1. Bagi Tempat Penelitian

Menjadikan senam lansia sebagai salah satu program untuk meningkatkan kesehatan para lansia. Serta tingkatkan motivasi lansia untuk selalu melaksanakan senam. Dilaksanakan secara rutin minimal 2 kali dalam seminggu.

1. Bagi Subjek Penelitian

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

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi calon peneliti selanjutnya sebaiknya, meninjau terlebih dahulu kondisi responden sebelum memulai latihan dan jika mengadakan penelitian dengan sub variabel yang sama sebaiknya dapat mempertimbangkannya dengan intervensi lain yang dapat meningkatkan skor pada instruksi keseimbangan Tinetti Balance and Gait lainnya.