

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan hasil studi kasus dan pembahasan subjek studi kasus penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran tingkat ketergantungan pada lansia dengan osteoporosis dalam *Activity Daily Living* (ADL) setelah diberikan latihan senam osteoporosis, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang gambaran tingkat kemandirian lansia dengan osteoporosis dalam *Activity Daily Living* (ADL) setelah diberikan senam osteoporosis yang dilakukan selama satu bulan menunjukkan bahwa peningkatan skor dari 65 dari 100 point menjadi 85 dari 100 point.
2. Senam osteoporosis dinilai efektif terhadap peningkatan tingkat kemandirian lansia dalam melakukan aktivitas, karena dalam melakukan osteoporosis dapat dapat meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, kelenturan tulang dan sendi, mendorong jantung bekerja optimal dan menangkal radikal bebas.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Subjek Studi Kasus**

Diharapkan subjek studi kasus tetap melaksnkan senam osteoporosis yang telah diajarkan agar meningkatkan *Activity Daily Living*, sehingga berdampak positif pada kesehatan tubuh subjek studi kasus dan peningkatan terhadap tingkat kemandirian subjek studi kasus.

### **5.2.2 Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan Tempat penelitian dapat menerapkan dan memprogramkan SOP senam osteoporosis kepada lansia yang masih bisa melakukan senam osteoporosis ini untuk meningkatkan *Activity Daily Living* lansia.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian senam osteoporosis dengan responden yang memiliki ciri-ciri osteoporosis lebih dini, dan tidak memiliki keterbatasan fisik, sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal.

