

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data hasil pengukuran ADL pada lansia sebelum dan sesudah diberikan *buerger allen exercise* di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang, didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Tingkat ADL lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang sebelum diberikan intervensi *buerger allen exercise* didapatkan hasil bahwa mayoritas tingkat ADL lansia berada pada kategori sedang karena faktor usia, penurunan kekuatan otot dan kelemahan fisik yang disebabkan oleh penyakit stroke.
- 2 Tingkat ADL lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang setelah diberikan intervensi *buerger allen exercise* didapatkan hasil bahwa hampir seluruh lansia mengalami peningkatan jumlah tingkat ADL lansia dengan kategori sedang karena latihan ini meningkatkan aktivitas fungsional ekstremitas bawah pada lansia serta meningkatkan kekuatan otot.
- 3 Ada perbedaan ADL yang signifikan setelah diberikan intervensi *buerger allen exercise* pada lansia di Pondok Lansia Al-Ishlah Kota Malang. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan pada nilai ADL yang lebih baik dibandingkan nilai ADL sebelum diberikan *buerger allen exercise* karena adanya perbaikan dalam kemampuan lansia untuk melakukan aktivitas

sehari-hari secara mandiri selain itu juga meningkatkan aliran darah yang melibatkan otot-otot utama untuk mendukung mobilitas tubuh lansia.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Responden

Lansia yang telah mengikuti program latihan *buerger allen exercise* diharapkan untuk terus melaksanakan latihan ini secara rutin dan teratur agar manfaat peningkatan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari (ADL) dapat dipertahankan dan bahkan ditingkatkan.

2. Bagi Pondok Lansia

Hasil penelitian ini dapat menjadi program latihan *buerger allen exercise* sebagai salah satu kegiatan rutin bagi lansia, mengingat manfaatnya yang signifikan terhadap peningkatan kemandirian ADL.

3. Bagi Pondok Lansia

Dapat menyediakan fasilitas dan tenaga pendamping yang terlatih untuk membimbing serta memantau pelaksanaan latihan secara aman dan efektif melakukan evaluasi berkala terhadap perubahan tingkat ADL lansia sebagai dasar pengembangan program intervensi yang lebih komprehensif.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini memberikan referensi tambahan bagi peneliti terkait ADL lansia serta pengalaman mengenai terapi *buerger allen exercise* yang dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat memperluas jumlah dan variasi sampel agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan dapat digeneralisasi ke populasi lansia yang lebih luas, untuk menambah variabel lain yang berpotensi memengaruhi ADL, seperti status kognitif, status depresi, atau adanya penyakit penyerta seperti demensia, karena faktor-faktor ini terbukti berhubungan dengan kemandirian lansia dalam ADL.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat mengobservasi secara berulang untuk memantau perubahan ADL dalam jangka waktu yang lebih panjang setelah intervensi *buerger allen exercise*, juga dapat membandingkan efektivitas *buerger allen exercise* dengan intervensi lain dalam meningkatkan ADL pada lansia.