

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian ini pada 18 lansia penelitian pada tanggal 14-18 Mei 2018 dengan menggunakan beberapa analisis antara lain:

1. Karakteristik lansia di Panti Tresna Werdha Teratai KM.6 Palembang mayoritas berusia *elderly* atau berumur 60-74 tahun (55,5%), berjenis kelamin laki-laki (61,1%), serta mempunyai riwayat penyakit asam urat (33,3%) dan hipertensi (33,3%).
2. Sebagian besar skala kekuatan otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pengukuran pretest-posttest kelompok kontrol memiliki skala 4, dan sebagian besar kelompok intervensi ekstremitas atas memiliki skala kekuatan otot 3 dan 5 sedangkan pada ekstremitas bawah memiliki skala kekuatan otot 4 dan 5.
3. Terdapat perbedaan skala kekuatan otot ekstremitas atas antara hasil pengukuran *pretest*, *posttest 1*, *posttest 2*, dan *posttest 3* pada kelompok intervensi ($p= 0,001$) dan terdapat perbedaan kekuatan otot ekstremitas bawah *pretest*, *posttest 1*, *posttest 2*, dan *posttest 3* pada kelompok intervensi ($p= 0,008$)
4. Terdapat perbedaan kekuatan otot ekstremitas atas pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p= 0,03$), dan tidak terdapat perbedaan

kekuatan otot ekstremitas bawah pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p= 0,058$)

B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan dari penelitian yang telah dilakukan dengan latihan *ROM* aktif terhadap kekuatan otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada lansia di Panti Tresna Werdha Teratai KM. 6 Palembang pada tanggal 21-26 Mei 2018 antara lain:

1. Bagi Lansia

Bagi lanjut usia yang tinggal di Panti Tresna Werdha Tertai KM. 6 Palembang dapat melatih kekuatan otot dengan latihan *ROM* aktif secara teratur, sehingga dapat mengurangi keterbatasan gerak dan membantu meningkatkan kekuatan otot dan aktivitas sehari-hari lansia dapat terpenuhi

2. Bagi Panti Tresna Werdha Teratai

Berdasarkan data yang diperoleh didapatkan lansia di Panti Tresna Werdha Teratai KM. 6 mengalami kelemahan otot, oleh karena itu kepada petugas panti untuk melakukan latihan *ROM* aktif dan memprogramkan secara rutin dan penelitian ini sudah terbukti bahwa latihan *ROM* aktif ini baik dilakukan oleh lansia sehingga dapat meningkat kekuatan ototnya serta aktivitas sehari-harinya dapat terpenuhi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini disarankan bagi akademik dapat digunakan sebagai tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan gerontik, dan diharapkan dapat diterapkan di laboratorium gerontik untuk keperawatan komunitas khususnya pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan latihan *ROM* secara aktif dan pasif, selain itu peneliti selanjutnya harus memodifikasi dengan latihan rentang gerak aktif yang lain seperti senam ergonomik dan alat untuk mengukur uji kekuatan otot nya bisa menggunakan alat *dynamometer*.

