

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di Paguyuban Wulandaru Wonodri Semarang dapat disimpulkan Lansia dengan kategori tergantung paling ringan memiliki risiko jatuh lebih tinggi dari pada lansia dengan kategori mandiri, yang dapat disebabkan oleh keseimbangan, kekuatan dan kelenturan otot yang lebih buruk.

B. SARAN

1. Perlu penelitian lebih lanjut dengan sampel lebih besar dan metode pengukuran yang lebih baik dan teliti untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.
2. Perlu dilakukan edukasi kepada lansia tentang pentingnya kemandirian dalam melakukan aktivitas sehari-hari.