

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah melakukan latihan *elastic band exercise* sebanyak 24 kali selama 8 minggu di mulai dari tanggal 18 Mei 2024 sampai 17 Juli 2024, penulis memperoleh pengalaman nyata dalam *menerapkan elastic band exercise* pada lanjut usia dengan gangguan keseimbangan dinamis. Penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *latihan elastic band exercise* dapat meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia dan dapat mengurangi resiko jatuh, meningkatkan fleksibilitas rentan gerak sendi, meningkatkan ketahanan, kemampuan fungsional, meningkatkan kecepatan berjalan, dan dapat meningkatkan aktivitas fisik pada lanjut usia (Chen dkk, 2015). Untuk mengukur keseimbangan lansia, alat ukur yang di gunakan yaitu *The Time Up and Go Test (TUG)*. Gerakan latihan *elastic band exercise* diantaranya yaitu *ankle flexion exercise, ankle extension exercise, knee flexion exercise, knee extension exercise, hip flexion exercise, hip extension exercis, hip abductor exercise, hip extension exercise*. Latihan di lakukan 3x/minggu, dengan durasi waktu 30 menit.

B. Saran

1. Bagi Intitusi atau Universitas

Dari hasil penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan bacaan di perpustakaan untuk seluruh mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan mahasiswa mengenai *elastic band exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.

2. Bagi Fisioterapi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat sebagai referensi atau materi tambahan di kampus Univesitas Muhammadiyah Metro khususnya prodi Fisioterapi.

3. Bagi Pasien

Bagi pasien yang memiliki gangguan keseimbangan dinamis di sarankan untuk konsultasi terlebih dahulu kepada fisioterapi, dan melakukan latihan di rumah dengan baik seperti yang di contohkan oleh fisioterapi. Latihan elasic band exercise hanya untuk untuk meningkatkan musculoskeletal tidak untuk vestibular.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan sehingga lebih luas dan bermanfaat bagi responden dan peneliti.