

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Aktifitas fisik bertani lansia di Desa Bo'e sebagian besar memiliki aktifitas fisik yang tinggi.
2. Resiko jatuh lansia di Desa Bo'e sebagian besar memiliki resiko jatuh tinggi.
3. Ada Hubungan antara aktifitas fisik bertani dengan resiko jatuh pada lansia di Desa Bo'e Kecamatan Pamona Selatan Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Aktifitas Fisik Bertani Dengan Resiko Jatuh pada Lansia di Desa Bo'e Kecamatan Pamona Selatan Kabupaten Poso Provinsi Sulawesi Tengah maka kiranya:

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan penelitian ini bisa menambah referensi dan pengetahuan bagi pembaca untuk dapat dijadikan acuan, bahwa aktifitas fisik dapat meningkatkan resiko jatuh seseorang, sehingga hal ini kedepannya dapat diperhatikan lagi

2. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat agar penelitian ini menjadi pengetahuan bahwa pentingnya untuk menjaga intensitas aktifitas fisik yang kita lakukan sehingga kita dapat minimalisir kejadian jatuh.

3. Bagi peneliti

Diharapkan agar peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan variabel lain seperti beban kerja atau gangguan muskuloskeletal, metode yang berbeda agar mendapatkan hasil yang lebih baik.