

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dimana dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh antara latihan rentang gerak aktif dengan peningkatan kekuatan otot pada lansia Di Puskesmas Sabang Kabupaten Banggai Kepulauan dengan hasil uji Wilcoxon dengan p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Institusi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan agar dapat menjadi bahan bacaan dan wawasan bagi mahasiswa membahas bagaimana latihan rentang gerak aktif meningkatkan kekuatan otot lansia sehingga informasi yang dikumpulkan atau diproses dapat bermanfaat bagi siswa.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Temuan penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota keluarga dalam mendorong warga lanjut usia untuk melakukan latihan ROM, serta meringankan masalah keterbatasan mobilitas, meningkatkan kekuatan otot, dan menyelesaikan tugas sehari-hari warga lanjut usia.

##### **3. Bagi Institusi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini Hal ini dimaksudkan untuk memberikan pencerahan kepada para tenaga medis tentang manfaat latihan rentang gerak aktif, atau ROM aktif, yang dapat membantu lansia dengan mobilitas terbatas..