

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap terjadinya sarkopenia pada lansia.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diusulkan peneliti:

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor risiko lain yang dapat menyebabkan terjadinya sarkopenia seperti jenis kelamin, usia, imunitas tubuh, status gizi, asupan nutrisi, faktor lingkungan, dan geografis.
2. Pada penelitian selanjutnya tentang sarkopenia, dapat dilakukan juga dengan mengukur massa otot, kekuatan otot, dan performa fisik.
3. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan berdasarkan jenis kelamin agar mendapat hasil lebih signifikan sesuai jenis kelamin.