

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- Terdapat perbedaan kekuatan otot (genggam) antara lansia perempuan yang aktif dan tidak aktif berolahraga.
- Terdapat perbedaan massa otot antara lansia perempuan yang aktif dan tidak aktif berolahraga.

#### **5.2 Saran**

Saran dari hasil penelitian ini adalah :

- Pengurus panti wredha sebaiknya memotivasi lansia untuk tetap aktif berolahraga sesuai dengan kemampuannya agar kekuatan dan massa otot lansia tetap baik.
- Penelitian selanjutnya mengenai kekuatan dan massa otot pada lansia perlu dilakukan dengan menganalisis faktor usia, asupan protein, status nutrisi, vitamin D, sistem endokrin (GH, IGF-1), dan hormonal (testosterone), untuk mengetahui faktor mana yang lebih berperan.
- Pada penelitian selanjutnya sebaiknya menambah jumlah subjek penelitian agar dapat menggambarkan populasi.