

BAB V

KESEIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulannya terdapat pengaruh yang signifikan senam *aerobic low impact* terhadap peningkatan keseimbangan statis pada wanita lanjut usia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun tahun 2025.

5.2 Saran

- 1) Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya dengan menerapkan latihan senam *aerobic low impact* secara teratur dan terarah dapat meningkatkan keseimbangan statis pada wanita yang sudah lanjut usia.
- 2) Pada lansia di Puskesmas Kecamatan Tanah Jawa Kabupaten Simalungun dapat mengetahui tingkat keseimbangan statis dan menambah wawasan yang bermanfaat.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan senam *aerobic low impact* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lainnya guna untuk menambah wawasan yang bermanfaat dan juga memperluas lingkup penelitian.