

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat penulis tarik dari hasil menelaah 15 jurnal yang terdiri dari 5 jurnal nasional dan 10 jurnal internasional dalam rentang 5 tahun terakhir yakni :

1. Dari hasil analisis yang dilakukan dari penelitian sebelumnya, peneliti menarik kesimpulan bahwa dari 15 jurnal tersebut menunjukkan adanya pengaruh latihan *range of motion (ROM)* terhadap kemandirian lansia dalam melakukan ADL dengan rata-rata hasil analisis p-value (0,000) yakni dari penelitian Irma (2017), Andri & Niken (2018), Febrina dkk (2019), Sunarti & Dewi (2018).
2. Dari beberapa literatur penelitian pengaruh ROM aktif maupun pasif dapat meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas sendi dan kemampuan mobilisasi pada lansia yang mana secara tidak langsung memiliki pengaruh pada peningkatan kemandirian lansia dalam melakukan ADL baik pada lansia di Panti Werdha ataupun pada lansia yang tinggal di rumah sendiri

## **B. Saran-saran**

### 1. Saran Teoritis

Diharapkan dapat digunakan sebagai literatur atau referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian tentang Pengaruh *Range Of Motion (ROM)* Terhadap Kemandirian Lansia dalam Melakukan ADL di Panti Werdha.

### 2. Saran Praktik

Diharapkan dapat digunakan atau diterapkan pada lansia dan pada panti werdha sebagai program kesehatan dengan aktivitas fisik yang diharapkan dapat berguna untuk meningkatkan kemandirian dan kesejahteraan hidup lansia serta kesehatan lansia.