

BAB 5

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Hasil telaah 10 artikel dalam penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa ada hubungan antara *balance exercise* dengan keseimbangan tubuh pada lansia. Hubungan tersebut disebabkan adanya kontraksi otot setelah pemberian intervensi *balance exercise* yang meningkatkan kekuatan otot sehingga berdampak pada meningkatnya kemampuan lansia dalam mengontrol keseimbangan tubuh. Beberapa penelitian memberikan intervensi *balance exercise* yang berbeda dari penelitian lainnya. Modifikasi intervensi *balance exercise* tersebut tidak memengaruhi hubungan intervensi *balance exercise* dalam meningkatkan keseimbangan tubuh lansia, dengan kata lain seluruh intervensi *balance exercise* yang diberikan dalam penelitian ini memiliki hubungan terhadap keseimbangan tubuh lansia. Salah satu poin penting dalam melakukan pemberian *balance exercise* adalah kontinuitas atau kesinambungan. *Berg Balance Scale* merupakan alat ukur keseimbangan yang paling banyak digunakan dalam penelitian ini karena dinilai sebagai prediktor yang paling efektif.

5.2 *Conflict of Interest*

Penyusunan *literature review* ini dilaksanakan secara mandiri sehingga tidak terdapat konflik kepentingan di dalamnya.