

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil pembahasan penelitian yang telah diuraikan di atas dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kekuatan otot lansia saat *pre test* pada kelompok kontrol dan eksperimen memiliki skor normal yaitu lima. Sehingga pada *post test* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan tidak terdapat perubahan skor yang signifikan.
2. Tidak terdapat perbedaan skor kekuatan otot lansia antara *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.
3. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok eksperimen yang diberikan susu tempe selama 1 bulan dengan kelompok kontrol.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil saran, antara lain :

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Meskipun penelitian ini tidak memberikan pengaruh, namun diharapkan susu tempe tetap menjadi upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup lansia.

2. Para Lansia

- a. Lansia lebih peduli terhadap kesehatan dan proses menua terkait umur dengan mengkonsumsi susu tempe secara teratur sehingga proses menua tidak ada keluhan.
- b. Lansia diharapkan tetap mengkonsumsi susu tempe dan melakukan aktivitas fisik yang dapat mendukung peningkatan kekuatan otot.

3. Peneliti Selanjutnya

- a. Pemberian susu tempe dalam penelitian ini hanya dilakukan setiap pagi hari minimal 5 kali dalam seminggu selama 1 bulan. Sehingga untuk penelitian selanjutnya frekuensi pemberian susu tempe bisa dilakukan 3 kali sehari sesuai dengan aturan yang ada.
- b. Alat yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot selain MMT adalah *Handgrip manometer*,