

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan terapi *balance exercise* pada lansia untuk mengurangi risiko jatuh di wilayah RW 09 Kelurahan Bubulak Kecamatan Bogor Barat Kota Bogor setelah mendapatkan terapi *balance exercise* dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik keempat responden yang mengalami risiko jatuh bervariasi, mulai dari pernah jatuh dalam 3 bulan terakhir, mempunyai riwayat penyakit, dan berpegangan pada benda-benda sekitar saat berjalan.
2. Hasil pengkajian yang didapatkan dari keempat responden mengalami tingkat risiko jatuh sedang. Ketiga responden dengan rentang usia 60-74 tahun dan berjenis kelamin perempuan, mayoritas pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, dan 1 responden usia 72 tahun berjenis kelamin laki-laki sebagai pekerjaan serabutan.
3. Prosedur pelaksanaan terapi ini dilakukan selama 6 kali intervensi dan 2 hari observasi dalam waktu 2 minggu dan dilakukan teknik berjalan ke samping, berjalan menyilang ke samping, berjalan tandem, melangkah zig-zag, berdiri satu tungkai, kaki naik turun stool dalam waktu 20 menit dan dilakukan pada pagi hari secara berturut-turut.
4. Setelah dilakukan terapi *balance exercise* terdapat perbedaan skor tingkat risiko jatuh sedang pada keempat responden dan mengalami penurunan

skor tingkat risiko jatuh. Sehingga terapi *balance exercise* dapat dijadikan penatalaksanaan untuk meningkatkan keseimbangan pada lansia.

B. SARAN

1. Responden

Diharapkan terapi *balance exercise* dapat dijadikan salah satu cara pengobatan non farmakologi untuk meningkatkan keseimbangan postur tubuh lansia yang dapat dilakukan secara mandiri dengan teratur untuk mendapatkan manfaat yang lebih banyak.

2. Institusi Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor)

Diharapkan bagi institusi Program Studi Keperawatan (Kampus Bogor) sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya bagi keperawatan komunitas dan sebagai program pengabdian bagi dosen dan mahasiswa terkait lanjut usia maupun masyarakat yaitu terapi *balance exercise*.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan terapi *balance exercise* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif atau referensi dalam melakukan penelitian selanjutnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan postur tubuh pada lansia dengan risiko jatuh sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian pada tingkat risiko dengan terapi *balance exercise* dengan teknik lainnya.