

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Latihan Keseimbangan (*Forward Stepping*) Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini ialah lansia rata-rata berumur 72 tahun. Responden mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 75%. Pekerjaan responden mayoritas sudah tidak bekerja sebanyak 62,3%.
2. Rerata rata-rata $17,06 \pm 4,37$ detik sedangkan pengukuran resiko jatuh setelah diberi latihan keseimbangan rata-rata $13,24 \pm 4,11$ detik. Berdasarkan tabel diatas berarti mengalami penurunan resiko jatuh 3,82 detik.
3. Resiko jatuh pada responden memiliki nilai signifikan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terima H_a tolak H_0 sehingga latihan keseimbangan (*forward stepping*) dapat mempengaruhi resiko jatuh pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebaiknya memasukkan kegiatan latihan keseimbangan (*forward stepping*) sebagai salah satu program posyandu lansia.

2. Bagi Perawat

Perawat sebaiknya melakukan pelatihan latihan keseimbangan (*forward stepping*) kepada kader posyandu agar dapat mencegah resiko jatuh pada lansia.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan lebih termotivasi dan aktif dalam melaksanakan latihan keseimbangan dengan rutin dan berkala 3x seminggu sebagai upaya untuk menurunkan terjadinya resiko jatuh.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti berikutnya diharapkan untuk menambah durasi dan frekuensi dari latihan keseimbangan selain itu dapat memodifikasi dari latihan keseimbangan yang lain, waktu latihan keseimbangan diberikan pada waktu yang bersamaan.