

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Hasil *literature review* dari jurnal yang terpilih menunjukkan pengaruh *balance exercise* dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia terbukti efektif. Dengan metode *Home-Based Exercise Program* sebagai intervensi paling efektif dengan metode latihan rumahan yang berisi gerakan kombinasi latihan berjalan, berdiri dan gerakan persendian ekstremitas bawah. yang memiliki 345 sampel lansia yang rata-rata memiliki riwayat jatuh, yang diambil melalui metode *randomized controlled trial* dengan mampu menurunkan angka risiko jatuh sebesar 86% selama 12 bulan perawatan dengan intensitas 3 kali latihan dalam sepekan dan setiap sesinya diberikan latihan selama 40 menit, pelatihan ini mudah dilakukan dan bisa dilakukan secara mandiri dirumah. Selain dengan latihan fisik, faktor nutrisi sangat berperan dalam meningkatkan kondisi fisik lansia dan menurunkan risiko jatuh lansia.

B. Saran

1. Teoritis

Hasil riset dalam sumber pustaka dapat dijadikan sumber wawasan keilmuan di bidang keperawatan yang terpusat pada manajemen risiko jatuh pada lansia dengan *balance exercise*.

2. Praktis

a. Lansia

Hasil telaah jurnal ini dapat dijadikan solusi dalam menurunkan potensi kejadian jatuh pada lansia dan untuk menecegah kejadian jatuh pada lansia dengan gerakan yang paling efektif yaitu *Home-Based Exercise Program*.

b. Institusi Pendidikan

Hasil telaah jurnal ini mampu mengembangkan materi pendidikan yang sudah ada untuk meningkatkan kualitas materi yang akan diajarkan kepada para siswa guna

menyebarkan dan meningkatkan proses manajemen risiko jatuh pada lansia dengan *balance exercise*.

c. Peneliti selanjutnya

Output telaah jurnal ini mampu menjadi sumber referensi untuk dikembangkan oleh peneliti selanjutnya terkhusus pada metode *balance exercise :Home-Based Exercise Program* dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia melihat potensi manajemen ini untuk dikembangkan sangat besar.