

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh pada penelitian ini mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Rata-rata usia lansia di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten berusia 66,19 dan standar deviasi $\pm 3,944$. Jenis kelamin lansia mayoritas berjenis kelamin laki-laki (50,6%). Pekerjaan lansia mayoritas adalah bekerja (71,4%). Pendidikan lansia mayoritas berpendidikan SD (81,8%). Status perkawinan lansia mayoritas adalah kawin (80,5%). Riwayat jatuh lansia mayoritas tidak pernah jatuh dalam waktu 1 tahun terakhir (66,2%).
2. Gambaran tingkat aktivitas fisik lansia di Desa Sudimoro dalam kategori aktivitas fisik tingkat sedang sebanyak 44,2%.
3. Gambaran tingkat risiko jatuh lansia di Desa Sudimoro dalam kategori *mostly independent* sebanyak 53,2%
4. Hubungan aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di Desa Sudimoro, Kecamatan Tulung, Kabupaten Klaten dari analisis dengan menggunakan uji statistik *Kendall's Tau* diperoleh nilai signifikansi yaitu nilai $p = 0,000$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka disarankan beberapa hal yaitu:

1. Bagi lansia dan masyarakat
Masyarakat khususnya keluarga lansia sebaiknya lebih meningkatkan kepedulian kepada lansia yang memiliki risiko jatuh atau pernah jatuh sebelumnya dan juga memperhatikan mengenai kondisi lingkungan sekitar lansia. Untuk lansia diharapkan dapat menjaga kesehatan dengan aktivitas fisik secara rutin dan sesuai dengan kebutuhan agar dapat menjadi upaya menurunkan terjadinya risiko jatuh

2. Bagi perawat dan pelayanan kesehatan

Untuk pelayanan kesehatan seperti puskesmas diharapkan memasukkan kegiatan pelayanan untuk risiko jatuh pada lansia yang tepat, dan memberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik yang tepat dan baik bagi lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat meneliti lebih banyak faktor risiko jatuh ataupun aktivitas fisik, mengendalikan lansia yang memiliki riwayat jatuh dalam 1 tahun terakhir, riwayat penyakit yang diderita lansia, serta jika melakukan pengukuran risiko jatuh menggunakan *Time Up and Go (TUG) Test* disarankan kursi yang digunakan lansia diseragamkan atau disamakan tingginya.