

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai “Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Lansia” akan diuraikan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden pada penelitian ini adalah lansia berumur 60-74 tahun, Semua responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 100%, dan sebagian besar responden tidak bekerja pada kelompok intervensi sebanyak 73,3% sedangkan kelompok kontrol sebanyak 80%.
2. Frekuensi kejadian risiko jatuh pada kelompok intervensi sebelum dilakukan senam bugar lansia didapatkan 73,3% masuk dalam kategori independen dan 13,3% responden masuk dalam kategori mobilitas tak bebas, sedangkan sesudah diberikan intervensi 73,3% responden masuk dalam kategori independen dan tidak ada satu respondenpun yang masuk dalam kategori mobilitas tak bebas.
3. Frekuensi kejadian risiko jatuh pada kelompok kontrol pengukuran pertama didapatkan 86,7% masuk dalam kategori independen dan 6,7% responden masuk dalam kategori mobilitas tak bebas, sedangkan pada pengukuran kedua 73,3% responden masuk dalam kategori independen dan 20% responden masuk dalam kategori mobilitas tak bebas.
4. Risiko jatuh pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti terima  $H_a$  tolak  $H_0$  sehingga senam bugar lansia dapat menurunkan risiko jatuh pada lansia.

#### **B. Saran**

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

1. Bagi Puskesmas

Puskesmas sebaiknya memasukkan kegiatan senam bugar lansia sebagai salah satu program posyandu lansia.

2. Bagi Perawat

Perawat sebaiknya melakukan pelatihan senam bugar lansia kepada kader posyandu agar dapat mencegah risiko jatuh pada lansia.

3. Bagi Lansia

Lansia diharapkan lebih termotivasi dan aktif dalam mengikuti kegiatan senam bugar lansia dengan frekuensi 3x seminggu sebagai upaya untuk menurunkan terjadinya risiko jatuh.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian berikutnya diharapkan asisten peneliti melakukan uji validitas gerakan senam bugar lansia kepada ekspert agar dapat mengarahkan lansia dan membenarkan gerakan senam yang kurang tepat sehingga gerakan dapat maksimal sesuai dengan harapan penelitian.