

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Gambaran karakteristik responden dari 78 lansia, lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan, rata – rata umur lansia 67 tahun, serta memiliki riwayat penyakit, dan tidak bekerja.
- 5.1.2 Rerata skor keseimbangan tubuh lansia di Desa Bareng yaitu 39.62, jika dikategorikan lansia memiliki gangguan keseimbangan tubuh.
- 5.1.3 Rerata skor risiko jatuh pada lansia di Desa Bareng yaitu 15.05 detik, dapat diartikan bahwa lansia memiliki risiko jatuh yang tinggi.
- 5.1.4 Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan keseimbangan tubuh dan risiko jatuh pada lansia di Desa Bareng, Kabupaten Klaten, Jawa Tengah

5.2 Saran

- 5.2.1 Bagi fasilitas kesehatan
 - a. Puskesmas dapat melakukan skrining berkala terkait dengan keseimbangan tubuh dan risiko jatuh pada lansia.
 - b. Kader kesehatan dapat memberikan dukungan informasi kepada lansia untuk mengikuti posyandu lansia untuk melakukan skrining kesehatan pada diri lansia
- 5.2.2 Bagi tenaga kesehatan
 - a. Dapat memberikan intervensi kepada lansia seperti senam tai chi, senam keseimbangan, senam lansia untuk membantu lansia dalam meningkatkan keseimbangan tubuh.
 - b. Dapat memberikan edukasi kepada lansia maupun keluarga.
- 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lainnya seperti status kognitif, kekuatan otot, penglihatan, asupan gizi, dan penggunaan obat – obatan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensi.
 - b. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian yang berbasis intervensi seperti senam tai chi, senam lansia, seperti Pengaruh Latihan keseimbangan tubuh terhadap risiko jatuh.