

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Berg Balance Scale* (BBS) sebelum dan setelah intervensi latihan keseimbangan, menunjukkan peningkatan signifikan dalam keseimbangan dan mobilitas. Ny. R mengalami peningkatan skor dari 33 menjadi 41, yang masuk dalam kategori risiko jatuh sedang dan mengalami perubahan kategori menjadi mandiri. Intervensi latihan keseimbangan memberikan hasil positif dalam meningkatkan stabilitas tubuh dan kepercayaan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa latihan keseimbangan dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia, terutama di lingkungan yang mungkin tidak sepenuhnya mendukung kebutuhan gerakan mereka.

5.2 Implikasi

Studi ini memiliki implikasi penting dalam manajemen keseimbangan dan pencegahan jatuh pada lansia, khususnya di panti sosial. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa intervensi yang relatif sederhana seperti latihan keseimbangan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan lansia. Selain itu, faktor lingkungan yang mendukung, seperti lantai yang rata dan pegangan tangan yang memadai, sangat penting untuk mengurangi risiko jatuh. Studi ini juga menggaris bawahi pentingnya pengawasan yang konsisten oleh perawat untuk memastikan latihan dilakukan dengan benar dan aman, serta pentingnya pendidikan dan pemahaman mengenai manfaat latihan bagi lansia.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan untuk memperluas program latihan keseimbangan pada lansia, terutama yang melibatkan gerakan fungsional seperti duduk-ke-berdiri dan berdiri dengan satu kaki. Selain itu, perlu perbaikan lingkungan di panti lansia, seperti menambah pegangan tangan dan menghindari lantai licin.

Edukasi kepada perawat dan keluarga lansia mengenai pentingnya latihan dan pengawasan juga sangat penting untuk keberlanjutan latihan. Penelitian lanjutan yang melibatkan faktor psikologis dan penggunaan alat bantu mobilitas dapat memberikan wawasan lebih lanjut dalam upaya pencegahan jatuh pada lansia.