

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan *Otago Exercise* efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia yang tinggal di panti lansi. Program latihan ini menunjukkan dampak positif terhadap kondisi fisik lansia, khususnya dalam meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan tubuh (Pitaloka & Safa'ah, 2023). Peningkatan tersebut tercermin dari hasil evaluasi sebelum dan sesudah intervensi. Selain itu, respon lansia terhadap pelaksanaan program secara umum bersifat positif, ditandai dengan partisipasi yang aktif dan antusias selama proses latihan berlangsung. Hasil studi kasus ini juga memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan program pencegahan jatuh berbasis *Otago Exercise*, yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan rutin bagi lansia guna meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko cedera akibat jatuh.

5.2 Implikasi

Hasil studi kasus ini memberikan kontribusi penting bagi praktik keperawatan gerontik dan penyusunan program intervensi fisik di lingkungan panti lansia. Efektivitas *Otago Exercise* dalam meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan menunjukkan bahwa program ini dapat menjadi bagian dari strategi pencegahan jatuh yang bersifat praktis, terstruktur, dan berbasis bukti. Pelaksanaan program ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik lansia, tetapi juga mendukung peningkatan kepercayaan diri dan partisipasi aktif mereka dalam kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, intervensi seperti *Otago Exercise* perlu dipertimbangkan sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat diintegrasikan secara berkelanjutan dalam pelayanan institusional.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan temuan studi kasus, direkomendasikan agar *Otago Exercise* dijadikan salah satu program rutin pencegahan jatuh di panti sosial lansia, dengan dukungan tenaga kesehatan yang terlatih. Pihak pengelola institusi perlu menyediakan waktu, ruang, dan sumber daya yang memadai pelaksanaan latihan

ini secara berkala. Selain itu, pelibatan pendamping dalam mendukung lansia menjalani program ini juga dianjurkan guna meningkatkan efektivitas intervensi. Untuk pengembangan lebih lanjut, studi kasus serupa disarankan dilakukan dalam skala lebih luas dengan jumlah partisipan yang lebih besar, serta pemantauan jangka panjang, agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terkait manfaat program ini dalam konteks institusi lansia di Indonesia.