

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *Tandem Walking Exercise* efektif merupakan intervensi yang efektif dalam menurunkan risiko jatuh pada lansia. Intervensi *Tandem Walking Exercise* dapat melatih kemampuan mengontrol postur tubuh, sehingga berdampak positif terhadap peningkatan keseimbangan dinamis dan mengurangi risiko jatuh. *Tandem Walking Exercise* sederhana dan mudah dilakukan, maka sangat mudah untuk diterapkan dalam perawatan lansia yang berisiko jatuh.

5.2 Implikasi

Studi kasus ini menekankan pentingnya pencegahan, promosi Kesehatan, dan penanganan risiko jatuh pada lansia. Hasil dari pengkajian risiko jatuh serta intervensi yang dilakukan pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha menunjukkan dampak positif yang nyata dalam menurunkan insiden jatuh pada lansia. Selain itu, pemberian edukasi mengenai risiko jatuh di panti berperan dalam meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku sehingga meningkatkan kualitas hidup lansia.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil studi kasus disarankan agar Panti Sosial Tresna Werdha Budi Pertiwi dapat mengintegrasikan *Tandem Walking Exercise* sebagai bagian dari program latihan fisik harian bagi lansia. Penerapan latihan ini diharapkan dapat meningkatkan stabilitas tubuh, menurunkan dan mengantisipasi tingkat risiko jatuh pada lansia. Selain itu, sebaiknya dilakukan pemantauan rutin terhadap kemampuan keseimbangan dan tingkat risiko jatuh pada lansia agar efektivitas program dapat terus dievaluasi.