

## BAB V

### Simpulan, Implikasi dan Rekomendasi

#### 5.1 Simpulan

Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis didapatkan kesimpulan, bahwa faktor risiko jatuh lansia di Indonesia dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu pertama Faktor intrinsik atau faktor yang berasal dari lansia itu sendiri. Contohnya seperti penyakit kronis yang diderita seperti penyakit jantung, hipertensi, stroke, penurunan fungsi anggota gerak atau penyakit pada sistem muskuloskeletal. Kedua, faktor ekstrinsik atau yang berasal seperti lingkungan yang berbahaya. Misalnya, lantainya licin, tidak ada pegangan dikamar mandi, pencahayaan yang terlalu redup atau terlalu terang, adanya benda yang ada dilantai yang tidak terlihat yang bisa menyebabkan lansia tersandung. Faktor situasional yaitu harus adanya pendamping terhadap lansia dalam melakukan aktivitas sehari hari, baik itu keluarga atau caregiver profesional dari rumah perawatan. Selanjutnya aktivitas fisik harus dilakukan oleh lansia untuk mempertahankan keseimbangan tubuhnya seperti dengan olahraga senam dan aktivitas lain yang mudah dilakukan dan tidak membahayakan lansia.

Dari ketiga faktor risiko jatuh tersebut faktor intrinsik lebih berisiko terhadap kejadian jatuh pada lansia karena faktor intrinsik yang bisa menyebabkan ada atau tidaknya risiko jatuh dari faktor ekstrinsik dan risiko jatuh dari faktor situasional.

#### 5.2 Implikasi

Upaya preventif untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia harus diterapkan oleh *caregiver* atau pendamping lansia baik itu tenaga profesional atau anggota keluarga. Upaya preventif harus dilakukan untuk mengurangi faktor risiko jatuh seperti faktor intrinsik, ekstrinsik ataupun situasional, yang sama-sama agar risiko jatuh tidak terjadi walaupun tidak ada yang mendampingi. Contohnya seperti penempatan lansia ditempat yang aman, obat-obatan yang tersedia untuk mengurangi rasa sakit dan lansia harus selalu dimotivasi agar bisa beraktivitas fisik. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dari penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini bisa dikembangkan oleh peneliti selanjutnya agar menjadi penelitian yang lebih baik untuk menambah wawasan terutama dalam bidang keperawatan gerontik.

#### 5.3 Rekomendasi

Penulis merekomendasikan sebaiknya *caregiver* yang merawat lansia di panti atau keluarga yang mendampingi lansia dirumah harus mau menambah pengetahuan agar mampu melakukan upaya preventif untuk mencegah faktor risiko jatuh dengan benar

sehingga dapat menghilangkan resiko tersebut. Lansia yang sakit harus diberikan intervensi yang sesuai agar kejadian jatuh dapat dihindarkan dan untuk lansia yang sehat harus terus dimotivasi untuk melakukan upaya yang dapat mencegah lansia dari risiko jatuh seperti senam bugar.