

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *barefoot therapy* terhadap keseimbangan lansia risiko jatuh di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol relatif homogen. Rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 75,85 tahun dan pada kelompok kontrol 76,75 tahun. Sebagian besar responden pada kedua kelompok memiliki ≥ 2 penyakit degeneratif (multimorbiditas), fungsi vestibular kategori buruk hingga cukup, serta kekuatan otot tungkai kategori cukup.
2. Gambaran rata-rata keseimbangan sebelum intervensi pada kelompok intervensi adalah 33,45 dan pada kelompok kontrol 34,75. Setelah intervensi, rata-rata skor keseimbangan meningkat menjadi 36,50 pada kelompok intervensi dan 36,85 pada kelompok kontrol.
3. Terdapat perbedaan rata-rata skor keseimbangan lansia sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi (*barefoot therapy*) maupun kelompok kontrol (*seated calf stretch*). Rata-rata peningkatan skor keseimbangan pada kelompok *barefoot therapy* sebesar $3,05 \pm 1,23$, sedangkan pada kelompok *seated calf stretch* sebesar $2,10 \pm 0,97$. Peningkatan skor keseimbangan pada kelompok *barefoot therapy* lebih besar dibandingkan kelompok *seated calf stretch* dan perbedaan tersebut bermakna secara statistik ($p = 0,014$; $p < 0,05$).
4. *Barefoot therapy* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keseimbangan lansia risiko jatuh di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2026, dengan nilai $p=0,014$ ($p<0,05$).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu dalam mengembangkan program promotif dan preventif untuk menurunkan risiko jatuh pada lansia.

2. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia diharapkan dapat menerapkan *barefoot therapy* secara rutin sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi risiko jatuh. Keluarga diharapkan berperan aktif dalam memberikan motivasi, pendampingan, serta menciptakan lingkungan yang aman selama lansia melakukan latihan sehingga pelaksanaan terapi dapat berlangsung secara optimal.

3. Bagi Tenaga Kesehatan/Perawat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi dalam pemberian intervensi nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan lansia risiko jatuh. Perawat dan tenaga kesehatan lainnya diharapkan dapat mengintegrasikan *barefoot therapy* dalam edukasi kesehatan maupun program pelayanan gerontik sebagai upaya pencegahan kejadian jatuh pada lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih baik terhadap populasi lansia. Selain itu, penelitian dapat dilakukan pada beberapa wilayah atau fasilitas pelayanan kesehatan yang berbeda untuk memperoleh karakteristik responden yang lebih beragam. Peneliti juga perlu melakukan pengendalian yang lebih ketat terhadap faktor-faktor yang berpotensi memengaruhi keseimbangan lansia, seperti aktivitas fisik harian, kualitas tidur, kondisi psikologis, penggunaan obat-obatan, gangguan penglihatan, serta kondisi kesehatan lainnya yang dapat menjadi variabel perancu.