BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penerapan Balance Exercise pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh maka dapat dilihat kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik responden :
   a. Responden Ny.M lahir di Bengkulu berusia 64 tahun berjenis kelamin perempuan. Riwayat penyakit terdahulu yaitu pernah mengalami stroke 3 tahun yang lalu dan saat ini mengalami gangguan keseimbangan.
   b. Responden Ny.A lahir di desa sibak berusia 63 tahun berjenis kelamin perempuan, Riwayat penyakit terdahulu yaitu memiliki riwayat penyakit stroke 6 tahun yang lalu dan memiliki riwayat penyakit hipertensi.
2. Tingkat keseimbangan setelah melakukan penerapan *balance exercise* secara terstruktur dan secara rutin terbukti dapat meningkatkan kemampuan keseimbangan pada lansia pasca stroke. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan kemampuan keseimbangan pada Ny.M dan Ny.A saat setelah melakukan intervensi.
3. Tingkat keseimbangan pada Ny.M dan Ny.A setelah melakukan penilaian score skala BBS menunjukan hasil dari Ny.M adalah 51 dan Ny.A adalah 53 artinya terjadi peningkatan keseimbangan pada penerapan latihan keseimbangan yang sudah dilakukan. Sedangkan hasil penilaian score skala TUG menunjukan hasil dari Ny.M adalah 10 detik dan Ny.A adalah 10 detik terjadi penurunan resiko jatuh dimana kedua responden memiliki hasil score yang menunjukan resiko jatuh rendah.
4. Didapatkan peningkatan nilai keseimbangan dan penurunan resiko jatuh dari penerapan balance exercise dimana responden Ny.M dan Ny.A mengalami peningkatan nilai keseimbangan dan penurunan resiko jatuh dimana kedua responden mampu berdiri lebih lama tanpa bantuan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Pasien

   Kedua responden pasca stroke yang mengalami gangguan keseimbangan disarankan untuk menerapkan latihan *balance exercise* agar dapat meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh secara mandiri maupun secara pantauan dan bantuan keluarga .

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

   a. Tenaga Pengajar

      Diharapkan dosen melatih dan mendampingi mahasiswa dalam melaksanakan pengkajian, memperluas wawasan tentang pengembangan intervensi untuk meningkatkan keseimbangan dan untuk menurukan resiko jatuh pada lansia.

   b. Mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan hasil penelitian dalam Karya Tulis Ilmiah ini menjadi lebih luas lagi. Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang penerapan *Balance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatuh.

3. Bagi Petugas kesehatan

   Petugas kesehatan diharapkan dapat memberikan penerapan *Balance Exercise* untuk meningkatkan keseimbangan dan menurunkan resiko jatu pada lansia pasca stroke, serta mampu memberikan penjelasan mengenai penerapan Balance Exercise kepada lansia pasca stroke dan keluarga sehingga mereka dapat melaksanakan dengan baik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variasi jenis dan durasi balance exercise dalam metode penelitian ini agar dapat melihat perbandingan dan perkembangan pada penerapan latihan berikutnya, Serta dapat melibatkan faktor psikososial dan motivasi lansia karena kepatuhan terhadap latihan sangat bergantung pada motivasi dan dukungan keluarga maka aspek ini dapat menjadi fokus tambahan dalam penelitian selanjutnya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu