BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan *Tandem Walking Exercise* (TWE) dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia risiko jatuh di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik umum lansia yang menjadi subjek penelitian yaitu Ny. M (61 tahun) dan Tn. J (71 tahun), keduanya mengalami gangguan keseimbangan dengan riwayat hipertensi.
2. Skala keseimbangan sebelum dilakukan terapi menunjukkan bahwa kedua responden berada pada kategori berjalan dengan bantuan, dengan skor keseimbangan (BBS) masing-masing 34 (Ny. M) dan 37 (Tn. J). Nilai TUGT menunjukkan risiko jatuh sedang, yakni 30 detik (Ny. M) dan 26 detik (Tn. J).
3. Penerapan Tandem Walking Exercise dilakukan selama dua minggu, tiga kali seminggu, dengan metode berjalan dalam garis lurus sejauh 3 meter sebanyak 3 kali bolak-balik. Latihan dilakukan dengan pengawasan langsung dan menggunakan alat bantu sederhana (kursi, isolasi, stopwatch).
4. Skala keseimbangan setelah dilakukan terapi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Skor BBS meningkat menjadi 41 pada Ny. M dan 46 pada Tn. J (kategori mandiri). Waktu TUGT juga menurun menjadi 19 detik (Ny. M) dan 16 detik (Tn. J), yang berarti risiko jatuh menurun dari sedang menjadi ringan.

B. Saran

1. Bagi Klien

   Lansia disarankan untuk tidak melakukan latihan Tandem Walking Exercise secara mandiri tanpa pendampingan, karena berisiko jatuh. Latihan sebaiknya dilakukan dengan pengawasan tenaga kesehatan atau keluarga, serta di lingkungan yang aman dan mendukung untuk mencegah cedera.
2. Bagi Prodi D III Keperawatan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Menggunakan hasil penelitian sebagai sumber literatur pembelajaran dalam mata kuliah keperawatan keluarga dan gerontik, Selain itu, diharapkan dapat menambah dan melengkapi buku-buku referensi lain yang mendukung penyusunan karya tulis ilmiah.

3. Bagi Panti Sosial Tresna Werdaha
    a) Mengajarkan pengurus Panti Sosisl Tersna Werdha Bengkulu dalam menurunkan tingkat resiko jatuh resiko jatuh pada lansia.
    b) Panti Sosial Tresna Werdha agar dapat membuat SOP *Tandem Walking Exercise* untuk dipakai oleh tenaga keshatan dalam menerapkan terapi non farmakologi untuk menurunkan tingkat resiko jatuh pada lansia.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya

    Diharapkan bagi peneliti selanjutnya sebaiknya melakukan terapi dipagi hari agar tidak menggangu jam istirahat pasien, dan menambahkan jumlah sampel agar bisa melihat perbandingan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu