

BAB V

PRENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan gerontik pada lansia dengan risiko jatuh melalui penerapan balance exercise, dapat disimpulkan bahwa balance exercise efektif meningkatkan keseimbangan tubuh dan menurunkan risiko jatuh pada lansia. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan skor Berg Balance Scale dari 40 menjadi 50 dan meningkat menjadi 56 setelah intervensi selama tiga hari. Dengan demikian, balance exercise dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik untuk meningkatkan mobilitas dan kemandirian lansia.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Perawat

Diharapkan dapat menerapkan balance exercise secara rutin sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah risiko jatuh pada lansia.

5.2.2 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan dapat menjadikan program balance exercise sebagai kegiatan rutin bagi lansia serta melakukan skrining risiko jatuh secara berkala untuk mencegah kejadian jatuh.

5.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil karya ilmiah ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu keperawatan gerontik, khususnya mengenai intervensi pencegahan risiko jatuh pada lansia.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu intervensi yang lebih lama, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat sehingga diperoleh bukti ilmiah yang lebih komprehensif mengenai efektivitas balance exercise.