

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa usia berpengaruh terhadap gangguan keseimbangan pada lansia dengan mayoritas usia 60-74 tahun. Adapun berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih beresiko mengalami gangguan keseimbangan dibandingkan laki-laki. Pendidikan rendah seperti tidak sekolah dan sekolah dasar juga menjadi salah satu faktor kurangnya informasi-informasi mengenai gangguan keseimbangan serta pencegahan jatuh pada lansia. Terakhir pada faktor pekerjaan, ibu rumah tangga mendominasi faktor ini mengenai gangguan keseimbangan.

Dalam pembahasan diatas dapat diambil kesimpulan penelitian terhadap 6 responden yang menunjukkan nilai selisih rata-rata sebelum dan setelah diberikan intervensi yaitu 8.

Hasil uji *paired t test* menyatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap keseimbangan postural pada lansia dengan dilakukannya implementasi *balance exercise*.

B. SARAN

1. Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat khususnya lansia agar lebih memperhatikan kesehatannya terutama keseimbangan tubuh dengan cara menghindari hal-hal yang beresiko mengakibatkan jatuh dan disiplin dalam melakukan aktifitas fisik seperti *balance exercise*.

2. Pengembangan Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi Keperawatan

Diharapkan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan untuk lebih menambah informasi mengenai *balance exercise* sebagai referensi dalam penelitian selanjutnya untuk meminimalisir angka resiko jatuh pada lansia.

3. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan tubuh lansia dengan sumber yang lebih lengkap agar dapat dijadikan perbandingan dalam pengembangan intervensi pada lansia dengan gangguan keseimbangan.