

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, maka secara umum dapat disimpulkan bahwa, pada lansia terjadi proses penuaan yang dapat menimbulkan berbagai masalah, salah satunya ialah penurunan fungsi dan kekuatan otot yang mengakibatkan penurunan kemampuan dalam mempertahankan keseimbangan tubuhnya. Senam lansia merupakan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot, serta meningkatkan fleksibilitas sendi yang dapat mengurangi kemungkinan bagi lansia untuk jatuh.

Pada kedua kasus, keseimbangan lansia dengan dilatih senam selama empat minggu didapatkan peningkatan skor pada beberapa point seperti: berdiri dari kursi (spontan, tanpa menggunakan lengan), keseimbangan berdiri (berdiri tegak, tanpa alat bantu atau pegangan), berdiri dengan mata tertutup (berdiri kokoh, stabil), dan berbalik 360⁰ (berdiri kokoh, dan stabil).

Dari pembahasan pada bab sebelumnya didapatkan kesimpulan bahwa terdapat faktor yang mempengaruhi keseimbangan pada kedua kasus, antara lain aktivitas fisik, penyakit linu pada sendi, jenis kelamin dan fungsi penglihatan, kedua subyek telah mengikuti senam selama empat minggu, dan setelah di observasi dengan skala Tinetti Balance and Gait di dapatkan hasil peningkatan skor, dari yang sebelum senam tergolong dalam resiko jatuh sedang, menjadi resiko jatuh rendah.

5.2 Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Mengingat pada kedua kasus sebelumnya tidak pernah melakukan aktivitas fisik seperti senam, maka akan lebih baik menjadi acuan untuk diadakannya program senam lansia, khususnya terhadap lansia dengan resiko tinggi dalam gangguan keseimbangan, untuk dilakukan secara rutin di Puskesmas Gondanglegi, minimal di lakukan seminggu 1x secara rutin.

2. Bagi Subyek Penelitian

Mengingat pada kasus 1 mengalami nyeri sendi pada lutunya, dan pada kasus 2 mengalami jatuh pada 4 bulan terakhir, sebaiknya bagi lansia untuk melakukan senam secara rutin untuk meningkatkan keseimbangan tubuhnya, guna meringkankan resiko jatuh terhadap dirinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Walaupun pada ke 2 kasus di dapatkan peningkatan status keseimbangan saat sebelum senam dan sesudah senam, akan lebih baik jika melakukan senam lansia secara berkelompok, karena selain memberikan pengaruh secara fisik juga dapat meningkatkan hubungan sosial dan meningkatkan kepuasan psikologis yang sama, karena mereka memiliki perasaan yang sama dan saling membutuhkan dukungan emosional.