

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Karakteristik partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lansia yang terlibat berada pada rentang usia 60–75 tahun dengan median usia 66 tahun, didominasi oleh perempuan, serta memiliki tingkat pendidikan terakhir terbanyak pada jenjang SMA. Karakteristik ini menggambarkan profil lansia yang mengikuti kegiatan di Posyandu Margosari 7 Desa Ledug. Kondisi risiko jatuh pada lansia sebelum pelaksanaan intervensi kombinasi senam tera dan jalan tandem menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol masih memiliki risiko jatuh, baik rendah, sedang dan tinggi. sehingga diperlukan upaya intervensi seperti senam tera dan jalan tandem untuk menurunkan risiko jatuh tersebut.

Setelah pelaksanaan intervensi kombinasi senam tera dan jalan tandem, risiko jatuh pada lansia mengalami perbaikan pada kelompok eksperimen. Sementara itu, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perubahan kondisi risiko jatuh yang berarti selama periode penelitian. Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh bermakna intervensi kombinasi senam tera dan jalan tandem terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia di Posyandu Margosari 7 Desa Ledug. Lansia yang mendapatkan intervensi menunjukkan kondisi risiko jatuh yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi, sehingga intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai upaya pencegahan risiko jatuh pada lansia di tingkat komunitas.

### B. Saran

Saran yang dapat peneliti berikan setelah menyelesaikan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Lansia dan Keluarga / Subjek Penelitian

Lansia disarankan untuk melanjutkan latihan senam tera dan jalan tandem secara mandiri di rumah, dengan pendampingan dan dukungan dari keluarga untuk memastikan gerakan dilakukan dengan benar, sehingga meningkatkan efektivitas. Latihan yang konsisten dapat membantu mempertahankan atau meningkatkan skor risiko jatuh sehingga risiko jatuh semakin menurun.

Keluarga juga perlu memberikan dukungan dalam bentuk pengawasan dan memastikan lingkungan rumah aman dari risiko jatuh.

#### 2. Bagi Tenaga Profesional Kesehatan

Tenaga kesehatan perlu mempertimbangkan penggunaan kombinasi latihan ini sebagai intervensi preventif dalam praktik keperawatan gerontik. Perawat juga perlu memperhatikan bahwa sebagian kecil lansia mengalami kebingungan dalam mengikuti instruksi, memiliki keterbatasan pemahaman gerakan, atau mengalami gangguan pendengaran, sehingga instruksi perlu diberikan secara perlahan, jelas, dengan demonstrasi visual, dan jika perlu diulang beberapa kali. Pendekatan yang lebih individual dapat meningkatkan efektivitas Latihan, serta keselamatan lansia selama intervensi.

#### 3. Bagi Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Diharapkan fasilitas pelayanan kesehatan setempat dan Posyandu Margosari 7 Desa ledug dapat menjadikan senam tera dan jalan tandem sebagai kegiatan rutin bagi lansia sebelum pelaksanaan posyandu dimulai, mengingat intervensi ini terbukti menurunkan risiko jatuh dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Selain itu, intervensi ini mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan dalam kelompok, sehingga membuat lansia menjadi lebih mandiri. Kader dapat dilatih untuk mengajarkan gerakan lebih ekspresif sehingga program lebih menarik dan tidak monoton bagi lansia.

#### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang untuk mendapatkan gambaran hasil yang lebih stabil. Selain itu, variabel lain, seperti tingkat aktivitas fisik harian, kualitas tidur, status kesehatan kronis yang memengaruhi peningkatan skor risiko jatuh dapat dipertimbangkan. Peneliti juga perlu mempertimbangkan strategi penyampaian instruksi yang lebih adaptif untuk lansia dengan keterbatasan pendengaran atau daya tangkap gerakan.