

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Nilai rata-rata keseimbangan tubuh 10 lansia yang menjadi sampel penelitian sebelum diberikan latihan keseimbangan postural yaitu 19,30 dengan menggunakan skala *berg*
2. Nilai rata-rata keseimbangan tubuh 10 lansia yang menjadi sampel penelitian sebelum diberikan latihan keseimbangan postural yaitu 41,10 dengan menggunakan skala *berg*
3. Ada pengaruh dari pemberian latihan keseimbangan postural terhadap keseimbangan tubuh lansia di Puskesmas Nosarara dengan adanya peningkatan nilai keseimbangan tubuh lansia sebelum diberikan latihan keseimbangan postural (19,30) dan setelah diberikan latihan keseimbangan postural (41,10) dengan selisih perbandingan yaitu 21,80

B. Saran

1. Bagi Yayasan Al-Kautsar
 - a. Membuat kebijakan untuk melakukan latihan keseimbangan fisik secara teratur pada lansia.
 - b. Latihan ini dilakukan tidak hanya bagi lansia yang aktif saja tetapi, lansia yang kurang dan tidak aktif perlu diperhatikan demi meningkatkan kesehatan dan kualitas hidupnya.
2. Bagi Institusi pendidikan keperawatan
 - a. Menerapkan bentuk intervensi latihan keseimbangan di tempat praktek lapangan berdasarkan peran perawat dalam memberikan asuhan keperawatan.
 - b. Memberikan informasi kepada pihak Puskesmas khususnya dalam meningkatkan pengetahuan serta pemahamannya mengenai perubahan yang terjadi pada lansia dan cara mencegah serta mengatasinya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian kuantitatif lainnya tentang faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan tubuh lansia.