

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Keseimbangan postural lansia sebelum diberikan *balance exercise* sebagian besar pada kategori risiko moderat untuk jatuh.
2. Keseimbangan postural lansia setelah diberikan *balance exercise* berada pada kategori risiko moderat dan risiko rendah untuk jatuh sebanyak 1:1.
3. Terdapat pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia dengan risiko jatuh di wilayah Puskesmas Kelurahan Kawatuna Kota Palu.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan (Pendidikan)
Memberikan kontribusi pengembangan ilmu keperawatan khususnya tentang pengaruh *balance exercise* terhadap keseimbangan postural pada lansia dengan risiko jatuh.
2. Bagi Masyarakat
Balance exercise sebaiknya dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu untuk meningkatkan kestabilan tubuh pada lansia.
3. Bagi Instansi tempat Penelitian
Puskesmas Kawatuna memberikan kebijakan melakukan *balance exercise* secara teratur untuk meningkatkan kekuatan otot serta mencegah kejadian jatuh pada lansia.