

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan *balance exercise* pada lansia dengan risiko jatuh yang telah dilaksanakan pada tanggal 25 April – 1 Mei 2026 di BPSTW Abiyoso maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proses asuhan keperawatan dilakukan pada kedua klien dimulai dari pengkajian pada tanggal 25 April 2026 sampai pada tahap evaluasi pada tanggal 1 Mei 2026. Hasil pengkajian didapatkan data kedua klien memiliki keluhan dengan risiko jatuh. Setelah dilakukan pengkajian dan analisis data ditegakkan diagnosa keperawatan pada klien 1 dan 2 yaitu risiko jatuh d.d kekuatan otot menurun, riwayat jatuh, gangguan penglihatan, dan lingkungan tidak aman. Diagnosa lain yang muncul pada klien 1 dan 2 adalah gangguan mobilitas fisik b.d penurunan kekuatan otot d.d kelemahan ekstremitas, jalan tidak seimbang, kaki gemetar, dan penggunaan alat bantu berjalan dan pada klien 2 gangguan pola tidur b.d kurang kontrol tidur d.d kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, durasi tidur 3–5 jam, dan PSQI skor 11 menunjukkan kualitas tidur buruk. Berdasarkan masalah tersebut penulis merencanakan

tindakan keperawatan yaitu pencegahan jatuh dengan penerapan *balance exercise*, Dukungan Ambulasi, Edukasi Aktivitas dan Istirahat. Tindakan keperawatan dilakukan selama 3x kunjungan dalam 1 minggu pada 27 April, 29 April, dan 1 Mei. Namun karena keterbatasan waktu, perencanaan keperawatan yang terlaksana hanya pencegahan jatuh dengan *balance exercise*. Masalah keperawatan risiko jatuh dapat teratasi dibuktikan dengan kriteria hasil yang ditetapkan tercapai.

2. Hasil studi kasus penerapan *balance exercise* pada lansia dengan risiko jatuh menunjukkan respon yang berbeda yaitu pada klien 1 selama pemberian implementasi selama 3x kunjungan, respon terhadap pemberian *balance exercise* sudah muncul pada kunjungan pertama dibuktikan dengan skor TUG *test* setelah dilakukan menunjukkan 15.51 detik dan pada kunjungan ketiga skor TUG *test* setelah dilakukan menunjukkan 16.54 detik. Pada klien 2 setelah pemberian implementasi selama 3x kunjungan respon terhadap pemberian *balance exercise* sudah muncul pada kunjungan pertama dibuktikan dengan skor TUG *test* setelah dilakukan menunjukkan 14.53 detik dan pada kunjungan ketiga skor TUG *test* setelah dilakukan menunjukkan 14.38 detik. Perbedaan respon kedua klien terhadap pemberian *balance*

exercise dipengaruhi oleh beberapa faktor, klien 1 menderita hipertensi dan kelemahan otot (kode M62) dengan kekuatan otot ekstremitas bawah 3-3, serta faktor lingkungan kamar yang pencahayaannya kurang karena jendela jarang dibuka. Sedangkan klien 2 menderita hipertensi dan nyeri sendi (kode M25.5) dengan kekuatan otot ekstremitas bawah 3-4, sering mengalami pusing dan lemas, serta pencahayaan kamar yang sedikit redup.

3. Penerapan *balance exercise* dapat menurunkan tingkat risiko jatuh pada lansia dengan risiko jatuh.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi klien

Diharapkan klien dapat menerapkan *balance exercise* secara mandiri sesuai kemampuan dengan menggunakan poster panduan gerakan *balance exercise* yang telah diberikan sebagai acuan dalam melakukan latihan secara rutin.

2. Bagi perawat dan pengurus BPSTW

Diharapkan penerapan *balance exercise* ini dapat menjadi alternatif atau cara yang mudah dalam menangani klien dengan risiko jatuh guna menurunkan tingkat risiko jatuh.

Selain itu, diharapkan perawat panti melakukan pemeriksaan risiko jatuh pada lansia di BPSTW Abiyoso, apabila terdapat lansia yang memiliki masalah risiko jatuh dapat ditindaklanjuti dengan intervensi penerapan *balance exercise*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dengan adanya karya tulis ilmiah ini dapat membantu mengembangkan penelitian keperawatan khususnya keperawatan gerontik mengenai penerapan *balance exercise* pada lansia dengan risiko jatuh. Dapat mengembangkan penelitian penerapan *balance exercise* dengan mengombinasikan dengan intervensi lain yang dapat membantu tubuh lebih kuat dan seimbang sehingga dapat menurunkan tingkat risiko jatuh pada lansia lebih maksimal.