

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai gambaran risiko jatuh pada lansia menggunakan *time up and go test* di wilayah kerja Puskesmas Belimbing tahun 2023, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar (76,9%) responden berusia 60 – 74 tahun. Sebagian besar (66,1%) responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar (65,8%) responden memiliki riwayat penyakit hipertensi, lebih dari setengahnya (56,1%) memiliki riwayat rematik dan sebagian kecil (38,1%) menderita penyakit lainnya seperti asam urat, maag dan kolesterol. Sebagian besar (74,7%) responden tidak memiliki riwayat jatuh. Sebagian besar (86,9%) responden tidak menggunakan alat bantu berjalan dan sebagian kecil (13,1%) menggunakan tongkat ketika berjalan.
2. Lebih dari setengahnya (53,3%) memiliki risiko jatuh tinggi.

## B. Saran

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan sumbangan ilmu sebagai tambahan pengetahuan khususnya bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang gambaran risiko jatuh pada lansia menggunakan *time up and go test*.

### 2. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam membuat kebijakan program kesehatan bagi penanggung jawab poli lansia seperti skrining risiko jatuh pada lansia, menyarankan lansia yang berusia diatas 70 tahun menggunakan alat bantu berjalan untuk mencegah jatuh dan menganjurkan lansia yang menggunakan alat bantu berjalan agar berjalan dengan hati-hati dan keluarga memahami tentang bahaya lingkungan yang tidak aman bagi lansia, memberikan latihan keseimbangan pada lansia khususnya lansia dengan risiko jatuh tinggi seperti latihan duduk-berdiri dan latihan mengangkat satu kaki untuk meningkatkan kekuatan otot kaki dan meningkatkan keseimbangan pada lansia yang menggunakan tongkat ketika berjalan ataupun lansia dengan gangguan keseimbangan akibat penyakit baik itu penyakit rematik, asam urat dan penyakit sendi lainnya. Memberikan penyuluhan tentang pencegahan hipertensi bagi lansia yang menderita hipertensi,

penyuluhan tentang pengaturan lingkungan bagi lansia yang menderita rematik serta penyuluhan kesehatan lainnya untuk meningkatkan edukasi pencegahan risiko jatuh sebagai bentuk antisipasi terjadinya risiko jatuh berulang pada lansia.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait risiko jatuh pada lansia, terutama pada lansia yang berusia  $>70$  tahun agar hasil pengukuran risiko jatuh menggunakan *time up and go test* lebih optimal dan efektif dalam menilai risiko jatuh pada lansia yang lebih tua.

