BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari literature review yang berjudul pengaruh senam Tai Chi terhadap resiko jatuh pada lansia adalah senam Tai Chi merupakan salah satu aktivitas fisik yang efektif memperbaiki keseimbangan pada lansia. Senam Tai Chi ini akan efektif jika dilakukan dengan frekuensi latihan selama 60 menit dua kali seminggu dalam rentang waktu delapan minggu sampai enam bulan untuk membantu lansia menjaga keseimbangan, memberi mereka indra tubuh yang baik sehingga bisa memperkecil kemungkinan jatuh yang menyebabkan cedera pada lansia. Peneliti juga menemukan bahwa selain memperbaiki keseimbangan pada lansia latihan Tai Chi ternyata juga dapat mengurangi rasa takut jatuh pada lansia, sehingga dapat memperbaiki aktivitas fisik lansia serta memperbaiki kualitas hidup lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil literature review ini memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Perawat

   Disarankan agar dalam pelayanan kesehatan latihan senam tai chi ini dapat dilakukan sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan untuk mengurangi terjadinya resiko jatuh pada lansia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

Literature ini masih banyak kekurangan. Hasil literature review ini dapat digunakan untuk menunjang penelitian selanjutnya, disarankan juga untuk menggunakan lebih banyak database sehingga hasil yang didapatkan lebih optimal.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA