

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Strategi peningkatan mobilitas fisik dan pencegahan jatuh pada lansia di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta memberikan hasil positif dan terbukti efektif meningkatkan kekuatan otot dan keseimbangan lansia. Hal ini terlihat peningkatan toleransi aktivitas, peningkatan kestabilan postur, serta penurunan risiko jatuh yang diukur menggunakan *Morse Fall Scale*.

Hasil evaluasi menunjukkan Tn.H mengalami perbaikan dalam kemampuan berjalan, berkurangnya langkah sempoyongan dan peningkatan koordinasi gerak. Risiko jatuh yang tinggi mengalami penurunan secara bertahap hingga mencapai tingkat risiko rendah. Selain itu, edukasi kepada pasien mengenai pentingnya mobilisasi dini dan penggunaan alat bantu juga membantu meningkatkan kesadaran serta kemandirian dalam bergerak. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi berbasis keperawatan yang terstruktur secara signifikan meningkatkan kualitas hidup lansia mengalami gangguan mobilitas fisik dan risiko jatuh.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Mengembangkan intervensi berbasis teknologi, seperti aplikasi pemantauan keseimbangan bagi lansia.

2. Bagi Tempat Penelitian

- Fasilitas perawatan lansia dapat menerapkan latihan keseimbangan seperti *Tandem Stance Exercise* dalam program rehabilitasi pasien dengan gangguan mobilitas.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

- Menambahkan kegiatan edukasi keluarga untuk meningkatkan efektivitas intervensi pencegahan jatuh.

4. Bagi Lansia

- Menjadikan kegiatan *Tandem Stance Exercise* menjadi kegiatan rutin.