

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan *Balance Exercise* terhadap keseimbangan dan kejadian jatuh pada Ny.A dengan diagnosa medis hipertensi yang berada didesa mekar wilayah kerja Puskesmas Soropia tahun 2019 peneliti mengambil kesimpulan bahwa penerpan *Balance Exercise* yang dilaksanakan 3 kali seminggu dengan frekuensi 1 kali sehari dilakukan pada pagi hari dengan durasi 30-45 menit berpengaruh terhadap keseimbangan dan kejadian jatuh serta kemampuan keluarga dalam menerapkan *Balance Exercise* Hal Ini Dapat Dibuktikan Sebagai Berikut:

- a. *Balance Exercise* dapat meningkatkan keseimbangan pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi. Hal ini dapat dilihat sebelum penerapan balance exercise klien hanya mampu melakukan (8 item obsevasi dari 14 item observasi yang ditentukan), dan setelah penerapan balance exercise klien mampu melakukan (11 item observasi dari 14 item yang ditentukan).
- b. *Balance exersise* dapat menurunkan kejadian jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi. Hal ini dapat dilihat sebelum penerpan balance exercise nilai kejadian jatuh klien berada di (skala 4 kejadian jatuh 2 kali) dengan nilai presentasi 90% dan setelah penerpan nilai kejadian jatuh klien berada di (skala 5 klien sudah tidak mengalami kejadain jatuh) dengan nilai presentase 100%

- c. Kemampuan keluarga setelah penerapan *Balance Exercise*, keluarga mampu melakukan 7 langkah dari 8 langkah item prosedur balance exercise yang sudah ditentukan hal ini menunjukkan keluarga dalam kategori mampu melakukan balance exercise untuk diajarkan pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi untuk membantu memperathankan peningkatan keseimbangan dan penurunan kejadian jatuh.

B. Saran

1. Bagi Institusi / Pendidikan

Institusi dan penyelenggaraan pendidikan diharapkan menyediakan buku-buku referensi yang memadai, yang menyangkut hal-hal terbaru tentang pelaksanaan keperawatan pada pasien hipertensi, khususnya buku referensi penerapan *Balance Exercise* (Latihan keseimbangan) untuk memudahkan bagi penulis atau peneliti Selanjutnya untuk mendapatkan sumber-sumber referensi buku dan mengembangkan ilmu pengetahuan.

2. Bagi Puskesmas Soropia

Diharapkan dapat menerpakan *Balance Exercise* sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah terjadinya jatuh pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi.

3. Bagi Klien Dan Keluarga

Diharapkan keluarga dapat mengajarkan *Balance Exercise* pada anggota keluarga dengan lansia hipertensi untuk meningkatkan keseimbangan dan mencegah kejadian jatuh pada klien

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya pada saat melakukan pengukuran keseimbangan harus menggunakan instrumen *Berg Balance Scale* secara baku dengan melihat kembali sumber referensi buku terbaru yang dapat dijadikan pedoman untuk menerapkan *Balance Exercise*.