

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan proyeksi tubuh pada landasan penunjang baik saat duduk, berdiri, berjalan, dan berpindah tempat. Keseimbangan merupakan komponen utama dalam menjaga postur tubuh manusia agar mampu tegak dan mempertahankan posisi tubuh (Pramithasari et.al, 2021). Untuk mengukur keseimbangan dinamis dapat menggunakan alat ukur *time up and go test* dan untuk keseimbangan statis dapat diukur menggunakan alat ukur *standing stork test* (Khadhiroh,2018).

Senam lansia merupakan salah satu intervensi alternatif untuk mencegah dan mengatasi gangguan keseimbangan tubuh yang dialami oleh lansia. Secara tenis senam lansia dapat dilakukan didalam ruangan maupun diluar ruangan. Gerakan senam yang melibatkan bagian seluruh ekstremitas dan seluruh otot tubuh secara fisiologis akan meningkatkan kekuatan otot yang akan berpengaruh pada kemampuan tubuh dalam mempertahankan keseimbangan dan mencegah jatuh (Andria et.al 2020).

Pasien Ny.n dengan usia 64 tahun yang mengeluhkan penurunan keseimbangan pada tubuhnya. pasien merasakan tubuhnya mengalami penurunan keseimbangan dirasakan saat berdiri lama terasa ingin jatuh dan saat berjalan terasa lambat. Berdasarkan grafik *time up and go test* dan *standing stork test* diatas didapatkan adanya peningkatan keseimbangan setelah dilakukan 8 kali fisioterapi terhadap pasien Ny.n dan dapat dilihat pengaruh dari pemberian senam bugar lansia dari terapi pertama hingga terakhir. Hal ini dikarenakan pemberian senam bugar lansia dapat meningkatkan keseimbangan lansia secara statis dan dinamis.

B. Saran

1. Bagi fisioterapi

Fisioterapis dalam pelayanan hendaknya mengikuti standar prosedur yang sudah ada sebelum melakukan terapi kepada pasien, dan fisioterapi diharapkan melakukan pemeriksaan secara teliti dan anamnesis yang baik agar

mendapatkan informasi yang membawa fisioterapi mencapai tujuan dan hasil yang diinginkan.

2. Bagi pasien

Bagi pasien dengan kondisi yang sama diharapkan agar tetap melakukan latihan dirumah dan selalu menjaga kesehatan tubuh dan mengoptimalkan kebugaran tubuh walaupun sudah berada di usia lanjut.

3. Bagi masyarakat

Penulis menyarankan kepada masyarakat ataupun pembaca ketika menjumpai keluhan yang telah dipaparkan oleh penulis pada karya tulis ilmiah ini, maka diharapkan untuk segera melakukan pemeriksaan kepada tenaga medis yang berkompeten dalam bidangnya sehingga mendapatkan penanganan.

4. Kelemahan

Kelemahan pada penelitian ini adalah data yang diperoleh berkemungkinan menjadi semu karena keterbatasan peneliti dalam melakukan latihan dan pengukuran sehingga data penelitian ini menjadi imajiner, sehingga nilai yang diperoleh tidak seratus persen murni.