

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai terapi *balance exercise* terhadap risiko jatuh pada penderita Diabetes Mellitus Type II di wilayah kerja Puskesmas Bebandem, maka dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa Mayoritas pasien Diabetes Mellitus Type II berusia 60–65 tahun dan didominasi perempuan, dengan sebagian besar bekerja sebagai petani sebelum lansia serta telah menderita diabetes selama 2–3 tahun, yang merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan dan komplikasi penyakit
2. Berdasarkan skor risiko jatuh sebelum dilakukan terapi *balance exercise*, kelompok intervensi memiliki skor risiko jatuh yang lebih tinggi secara subjektif berdasarkan kuisioner, namun secara fungsional kelompok ini menunjukkan kemampuan mobilitas yang lebih baik berdasarkan uji Timed Up and Go (TUG) dibandingkan kelompok kontrol.
3. Berdasarkan skor risiko jatuh setelah dilakukan terapi *balance exercise*, kelompok intervensi mengalami penurunan signifikan pada skor risiko jatuh dan peningkatan performa mobilitas berdasarkan uji TUG, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang berarti.
4. Berdasarkan analisis pengaruh terapi *balance exercise* terhadap risiko jatuh pada pasien diabetes mellitus type II, bahwa Terapi *balance exercise* terbukti efektif menurunkan risiko jatuh pada pasien Diabetes Mellitus Type II dengan meningkatkan kekuatan otot, koordinasi, dan stabilitas postural, sehingga

direkomendasikan sebagai intervensi penting dalam pencegahan jatuh pada lansia dengan kondisi kronis.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun saran dari penulis yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Responden Dengan Diabetes Mellitus Type II

Pasien diharapkan dapat rutin melakukan latihan tersebut sebagai upaya pencegahan jatuh dan komplikasi, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan keamanan sehari-hari.

2. Bagi Kepala Puskesmas Bebandem

Kepala Puskesmas diharapkan dapat menggunakan latihan *balance exercise* sebagai latihan untuk mengurangi risiko jatuh pada pasien Diabetes Mellitus Type II, dikarenakan latihan ini sudah terbukti mampu mengurangi risiko jatuh.

3. Bagi Ibu Kader Di Desa Bungaya

Kader kesehatan disarankan untuk meningkatkan keterampilan dalam memandu latihan dan aktif berperan dalam merancang dan melaksanakan kegiatan terapi secara terstruktur dan rutin dilaksanakan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait terapi *balance exercise* terhadap risiko jatuh dengan mengadakan penelitian di tempat yang kondusif dan membagi kelompok sampel sesuai dengan kriteria dan menggunakan media layar besar agar pasien dapat melihat secara langsung gerakkannya.