

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil antara lain:

1. Diketuainya distribusi frekuensi karakteristik Usia mayoritas 60– 74 yaitu 31 (60,4%), Jenis kelamin mayoritas perempuan yaitu 27 (60,0%).
2. Diketuainya distribusi frekuensi Pengetahuan upaya pencegahan jatuh dari 45 responden yang pengetahuan tidak baik yaitu 18 (40,0%), pengetahuan lansia berdasarkan usia 60-74 tahun yaitu pengetahuan tidak baik 12 (66,7%), pengetahuan lansia berdasarkan jenis kelamin perempuan pengetahuan tidak baik yaitu 11 (61,1%).
3. Diketuainya gambaran pengetahuan lansia tentang upaya pencegahan jatuh dengan mayoritas pengetahuan tidak baik yaitu 18 (40,0%).

B. Saran

1. Bagi Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Km 6 Palembang

Berdasarkan dari hasil peneliti disarankan untuk Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Km 6 Palembang kepada pihak pengurus lansia dalam memperhatikan para lansia dalam kesehatan dan keselamatan, adanya pendampingan yang lebih baik bagi lansia dan

upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dengan melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat lansia, melakukan aktivitas fisik, beribadah dan melakukan hobi/kegemaran lansia.

2. Bagi lansia

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan untuk lansia Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Km 6 Palembang, untuk meningkatkan fungsi kognitif dan daya ingat, dengan melakukan kegiatan seperti mengaktifkan, membuat lansia selalu berpartisipasi dalam kegiatan senam lansia, olahraga, berinteraksi dengan orang lain, beribadah dan melakukan hobi/kegemaran lansia untuk memelihara dan meningkatkan fungsi kognitif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan agar penelitian selanjutnya untuk meneliti dengan beberapa variabel yang berbeda seperti dukungan keluarga, dan metode yang berbeda dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang upaya pencegahan jatuh. memberikan edukasi yang mudah diterima dan dimengerti bagi lansia dan dapat diaplikasikan lansia seperti latihan keseimbangan, senam lansia yang berguna untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia.