

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Immediate Memory* pada Lansia di Puskesmas Sikapak Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman” didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Sebagian besar responden berusia 55-65 tahun (39,2%), responden dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan (82,3%), sebagian besar responden memiliki pendidikan rendah (89,9%), dan lebih dari setengah responden tidak bekerja (74,7%);
2. Sebagian besar lansia (64,6%) di Puskesmas Sikapak Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman memiliki tingkat aktivitas fisik sedang;
3. Lansia dengan nilai *digit span forward* normal (81,9%) lebih banyak daripada nilai yang tidak normal (13,3%). Sedangkan, lansia dengan nilai *digit span backward* normal (15,7%) lebih sedikit daripada nilai yang tidak normal (79,5%);
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *immediate memory* pada lansia di Puskesmas Sikapak Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Immediate Memory* pada Lansia di Puskesmas Sikapak Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman”, peneliti memberikan saran bahwa:

1. Penelitian berikutnya perlu dipertimbangkan untuk menggunakan metode pengukuran lainnya dalam mengukur tingkat aktivitas fisik, seperti observasi langsung maupun menggunakan alat berupa pedometer, pemantauan denyut jantung, atau *accelometer* untuk mengurangi hasil yang bias dari data yang diambil;
2. Penelitian berikutnya perlu diteliti lebih lanjut terkait hubungan *immediate memory* dengan faktor genetik, hormon, nutrisi, dukungan sosial, serta aktivitas membaca dan menghafal;

3. Penelitian berikutnya perlu dipertimbangkan ruangan khusus yang lebih tenang dan kondusif pada saat melakukan wawancara pengisian kuesioner aktivitas fisik dan tes *immediate memory*;
4. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk dapat meningkatkan frekuensi dan memberikan layanan jemput antar untuk lansia pada saat kegiatan senam lansia diadakan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia;
5. Diharapkan kepada pihak puskesmas untuk dapat melakukan *screening* kognitif pada lansia sehingga dapat mengetahui gambaran lansia yang mengalami gangguan memori lalu;
6. Diharapkan kepada pihak puskesmas dapat mempertimbangkan diadakannya kegiatan kebersamaan di puskesmas dengan melibatkan para lansia, seperti senam pagi, ibadah, lomba, dan kegiatan lainnya agar dapat terus merangsang fungsi memori lansia.

