

BAB VII

KESIMPULAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis adalah perempuan dengan rentang usia 65-69 tahun, riwayat pendidikan terakhir SMP, serta sudah tidak lagi bekerja.
2. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang.
3. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki fungsi kognitif yang normal.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang diharapkan bisa bermanfaat di kemudian hari, yaitu:

1. Bagi lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah diharapkan untuk mulai rutin berolahraga selama kurang lebih 150 menit setiap minggu, hal ini dapat membantu melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh dan meningkatkan suplai darah ke otak sehingga mencegah penurunan fungsi kognitif.
2. Bagi pihak puskesmas diharapkan aktif melakukan *skrining* secara rutin terhadap kondisi kesehatan lansia. Pihak puskesmas dapat mengadakan kegiatan senam lansia secara rutin agar dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik pada lansia dan mengurangi penurunan fungsi kognitif.

3. Bagi keluarga dapat memberikan perhatian dan dukungan pada kegiatan sehari-hari yang dilakukan lansia.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar melakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia, seperti jenis kelamin, nutrisi, tingkat pendidikan, riwayat penyakit dan sebagainya, sehingga dapat diketahui faktor yang paling memengaruhi fungsi kognitif pada lansia.

