

BAB 7 PENUTUP

7.1. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang berjudul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin ini adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik umum usia lanjut di PSTW Sabai Nan Aluih yang menjadi responden penelitian ini antara lain: jumlah responden pria yang lebih banyak (66%), memiliki rentang usia responden antara 63-93 tahun, sebagian besar menerima pendidikan dasar (setara SD dan SMP) (70%).
2. Sebanyak 24 (48%) dari responden memiliki skor aktivitas fisik di bawah rata-rata, dengan skor terendah 8,6 dan skor tertinggi 201,47 menurut kuesioner modifikasi PASE yang digunakan sebagai instrumen penelitian.
3. Sebagian besar (92%) responden penelitian memiliki fungsi kognitif di bawah normal menurut pemeriksaan dengan menggunakan MoCA-Ina.
4. Penelitian ini tidak menemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usia lanjut di PSWT Sabai Nan Aluih

7.2. SARAN

1. Untuk PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin
 - a. PSTW perlu mengembangkan program pencegahan gangguan fungsi kognitif dengan melakukan kerjasama dengan pihak Dinas Kesehatan atau Dokter Layanan Primer sekitar. Aktivitas kognitif

ringan yang menyenangkan seperti catur, teka-teki silang, bermain musik atau membuat kerajinan tangan akan cocok untuk usia lanjut yang tidak dapat banyak bergerak.

- b. Penulis menyarankan untuk menurunkan durasi senam aerobik namun meningkatkan frekuensi senam dalam 1 minggu sehingga rekomendasi aktivitas fisik untuk usia lanjut dari WHO dapat tercapai.
- c. Keragaman pilihan aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk meningkatkan motivasi para usia lanjut untuk terus beraktivitas meskipun dengan keterbatasan fisik, seperti melakukan berbagai jenis senam dengan lagu yang beragam atau menjadwalkan kegiatan olah raga ringan seperti tenis meja.
- d. Aktivitas fisik yang melatih otot tubuh perlu ditambahkan ke dalam program aktivitas fisik PSTW untuk meningkatkan kekuatan tungkai usia lanjut sehingga mengurangi risiko jatuh dan cedera.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini masih dapat dikembangkan dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang lebih ketat sehingga memungkinkan seleksi sampel yang lebih homogen
- b. Penelitian ini dapat dikembangkan ke dalam berbagai desain penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan menggunakan instrumen penelitian yang lebih sensitif terhadap aktivitas fisik dan fungsi kognitif.

- c. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengukur tekanan darah responden agar lebih mengetahui pengaruh aktivitas fisik yang dilakukan terhadap kesehatan tubuh responden.
- d. Penelitian-penelitian lanjutan yang dilakukan spesifik untuk menemukan jenis dan intensitas aktivitas fisik yang tepat untuk melindungi fungsi kognitif terhadap pengaruh negatif penuaan akan sangat berguna di masa mendatang.

