

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar usia lanjut di Nagari Garagahan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam memiliki tingkat aktivitas fisik di bawah rata-rata.
2. Sebagian besar usia lanjut di Nagari Garagahan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam tidak mengalami demensia.
3. Usia lanjut dengan tingkat aktivitas fisik di bawah rata-rata lebih banyak yang mengalami demensia dibandingkan dengan usia lanjut dengan tingkat aktivitas fisik di atas rata-rata. Namun, perbedaan ini tidak bermakna secara statistik.

7.2 Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dan faktor-faktor resiko demensia lainnya (perokok ringan menurut klasifikasi Indeks Brinkman, diet tidak seimbang, dan riwayat kelainan neuropsikiatrik) dengan kejadian demensia pada usia lanjut di Nagari Garagahan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam.
2. Kader kesehatan dan Walinagari Garagahan disarankan untuk mulai mempromosikan pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan pada penduduk di Nagari Garagahan, terutama penduduk berusia lanjut, serta mengadakan program-program terkait yang mendukung.