

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Padang Tahun 2024 dengan jumlah responden sebanyak 101 lansia maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang memiliki tingkat aktivitas fisik dengan kategori sedang.
2. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Rawang Kota Padang tidak berisiko terjadi demensia.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen (aktivitas fisik) dengan variabel dependen (risiko demensia), dengan korelasi hubungan yang kuat dan arah korelasi positif atau searah. Artinya semakin tinggi nilai dari kuesioner aktivitas fisik mengakibatkan nilai kuesioner risiko demensia semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Besaran pengaruh variabel aktivitas fisik terhadap variabel risiko demensia sebesar 46,3%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan risiko demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Rawang Kota Padang sebagai berikut :

1. Bagi Lansia

- a. Peneliti menyarankan untuk meningkatkan frekuensi aktivitas fisik pada lansia dan juga disesuaikan dengan keadaan masing-masing lansia agar aktivitas fisik lansia meningkat.
- b. Diharapkan kepada lansia untuk rutin mengikuti kegiatan integrasi PTM dan Prolanis agar menjadi lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif.

2. Bagi Puskesmas

Peneliti menyarankan melakukan edukasi pada lansia dan keluarga terkait penggunaan *logbook* kegiatan sehari-hari agar lansia termotivasi untuk meningkatkan aktifitas fisik terutama terkait aktivitas olahraga.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi risiko demensia pada lansia.