

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Hasil pengumpulan data terhadap 68 responden yang dibagi dalam 2 kelompok yaitu 34 kelompok intervensi dan 34 kelompok kontrol pada penelitian tentang pengaruh terapi ASIK terhadap fungsi kognitif lansia, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu sebagian besar berusia 60-69 tahun, jenis kelamin perempuan dan tingkat pendidikan SD. Responden sebagian besar tidak bekerja dan memiliki riwayat penyakit.
2. Skor fungsi kognitif sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi adalah 23.00 dan kelompok kontrol adalah 23.00, hal ini menunjukkan skor fungsi kognitif yang sama sebelum dilakukan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Skor fungsi kognitif sesudah intervensi pada kelompok intervensi adalah 25.00 dan kelompok kontrol adalah 23.00, hal ini menunjukkan terjadi peningkatan skor fungsi kognitif pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi peningkatan skor fungsi kognitif lansia.
4. Terdapat perbedaan skor fungsi kognitif sebelum dan sesudah diberikan terapi ASIK pada kelompok intervensi sedangkan pada kelompok

kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan skor fungsi kognitif sebelum dan setelah intervensi.

5. Terdapat pengaruh terapi ASIK terhadap fungsi kognitif lansia di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Babeko Kabupaten Bungo

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Kurikulum keperawatan komunitas perlu diperkaya dengan materi yang berfokus pada demensia sebagai isu kesehatan masyarakat. Masukkan topik seperti epidemiologi, faktor risiko, pencegahan, dan manajemen demensia. Kembangkan modul praktik tentang intervensi Terapi ASIK sehingga mahasiswa keperawatan dapat dilatih untuk merancang, mengimplementasi, dan mengevaluasi Terapi ASIK di komunitas. Pelatihan ini dapat mencakup teknik fasilitasi, modifikasi latihan fisik untuk lansia, dan strategi stimulasi kognitif yang relevan dengan budaya setempat.

2. Bagi Perawat Komunitas

Terapi ASIK dapat diintegrasikan ke dalam program promosi kesehatan dan pencegahan demensia yang sudah ada di puskesmas atau klinik. Perawat komunitas dapat menjadi motor penggerak utama dalam implementasi program ini. Selain itu perawat komunitas tidak hanya mengarahkan, tetapi juga mendidik lansia dan keluarganya. Perawat harus mengajarkan cara melakukan latihan aerobik yang aman dan

efektif dan memberikan contoh aktivitas stimulasi kognitif yang mudah diterapkan (seperti teka-teki, permainan kata, atau diskusi kelompok).

3. Bagi Puskesmas

Disarankan untuk mengintegrasikan Terapi ASIK (Aerobik dan Stimulasi Kognitif) ke dalam program rutin lansia yang sudah ada, misalnya dalam kegiatan posyandu lansia. Puskesmas dapat membentuk kelompok lansia dan menjadwalkan sesi terapi ini minimal dua kali seminggu, dengan melibatkan kader kesehatan sebagai fasilitator terlatih. Selain itu, Puskesmas juga dapat mengembangkan modul atau panduan praktis untuk intervensi ini, serta mengadakan pelatihan bagi kader dan keluarga lansia agar terapi dapat dilakukan secara mandiri di rumah.

4. Bagi Lansia dan Keluarga

Lansia disarankan untuk secara konsisten menerapkan latihan fisik dan stimulasi kognitif dalam rutinitas harian. Contohnya, melakukan senam aerobik *low impact* dan melakukan aktivitas stimulasi otak seperti *crossword puzzle*. Keluarga lansia juga dianjurkan untuk ikut serta dan mendukung lansia dalam menjalankan kegiatan-kegiatan ini secara rutin untuk menjaga kesehatan kognitif dan mencegah demensia.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan studi mengenai Terapi ASIK (Aerobik dan Stimulasi Kognitif) dengan fokus pada lansia yang memiliki keterbatasan fisik.

Penelitian di masa depan dapat mengeksplorasi modifikasi terapi yang lebih spesifik, seperti program aerobik di kursi atau gerakan ringan yang disesuaikan dengan kondisi medis tertentu, serta mengukur efektivitasnya secara mendalam.

