

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan fungsi kognitif dan tingkat aktivitas fisik dengan gangguan keseimbangan postural pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar tahun 2026 dengan jumlah responden 61 orang lansia, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat kurang dari setengah (32,8%) responden mengalami probable gangguan kognitif dan kurang dari setengah (32,8%) responden mengalami definite gangguan kognitif.
2. Terdapat kurang dari setengah (42,6%) responden memiliki aktivitas fisik sedang dan kurang dari setengah (26,2%) responden memiliki tingkat aktivitas rendah.
3. Terdapat kurang dari setengah (39,3%) responden mengalami gangguan keseimbangan sedang dan kurang dari setengah (27,9%) responden mengalami gangguan keseimbangan berat.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi kognitif dengan gangguan keseimbangan postural lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar dengan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan gangguan keseimbangan postural lansia di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar dengan *p value* sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam pelayanan keperawatan pada lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif dan tingkat aktivitas fisik, serta gangguan keseimbangan postural.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat melanjutkan penelitian ini dalam lingkup yang lebih luas dan menambah atau meneliti dengan variabel ataupun faktor yang lain seperti riwayat pekerjaan dan pendidikan serta dengan metode penelitian yang berbeda.

3. Bagi Instansi Pelayanan Sosial

Diharapkan pihak PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar melakukan pemantauan fungsi kognitif dan keseimbangan secara berkala melalui pemeriksaan MMSE dan BBS, memberikan stimulasi kognitif berupa latihan mengingat, berhitung sederhana, membaca, orientasi waktu dan tempat, serta diskusi kelompok, dan memberikan latihan keseimbangan seperti latihan berdiri-duduk (*sit to stand*), berdiri dengan tumpuan yang aman, latihan berpindah posisi, dan latihan berjalan yang disesuaikan dengan kemampuan lansia. Pada lansia yang mengalami gangguan kognitif,

dilakukan asesmen lebih lanjut oleh tenaga kesehatan untuk mengidentifikasi kemungkinan penyebab yang masih dapat ditangani, seperti efek obat, depresi, atau gangguan kesehatan tertentu.

