

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang tahun 2021 dengan jumlah responden sebanyak 104 lansia maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang.
2. Sebagian besar lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang berisiko terjadi demensia.
3. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian demensia pada lansia di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2021.

B. Saran

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 ini meningkat.
- b. Diharapkan kepada lansia agar selalu berinteraksi dan mengasah fungsi kognitifnya melalui aktivitas fisik maupun kognitif.

2. Bagi Puskesmas

- a. Peneliti menyarankan untuk melakukan pemeriksaan skrining kesehatan untuk lansia sehingga bisa menentukan aktivitas fisik apa saja yang cocok untuk dilakukan lansia.
- b. Disarankan kepada puskesmas agar dapat memberikan edukasi terkait pencegahan risiko demensia pada lansia.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

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