

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Hubungan Fungsi Kognitif dengan Tingkat Kemandirian Lansia dalam Melakukan *Activity of Daily Living* (ADL) di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis adalah perempuan dengan rentang usia 60-74 tahun, riwayat pendidikan terakhir perguruan tinggi, serta tidak memiliki riwayat penyakit.
2. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki fungsi kognitif yang normal.
3. Mayoritas responden yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki tingkat kemandirian yang mandiri.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara fungsi kognitif dengan tingkat kemandirian lansia di wilayah kerja Puskesmas Padang Kandis Kabupaten Lima Puluh Kota.

### 7.2. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat beberapa saran yang diharapkan bisa bermanfaat di kemudian hari, yaitu:

- a. Saran untuk lansia

Jika dari hasil evaluasi didapatkan penurunan fungsi kognitif, maka lansia tersebut disarankan untuk melakukan berbagai upaya meliputi senam otak seperti mengisi teka-teki silang, bermain *puzzle*, membaca, dan lain-lain. Rutin berolahraga selama kurang lebih 30 menit setiap harinya juga dapat membantu melancarkan sirkulasi darah didalam tubuh dan meningkatkan suplai darah ke otak sehingga mencegah penurunan fungsi kognitif.

- b. Saran untuk pihak puskesmas

Bagi pihak puskesmas diharapkan aktif melakukan *skrining* secara rutin terhadap kondisi kesehatan khususnya terkait fungsi kognitif lansia agar tingkat kemandirian lansia tetap terjaga. Program

senam lansia juga dapat diadakan secara rutin sebagai upaya meminimalkan adanya penurunan fungsi kognitif pada lansia serta meningkatkan tingkat kemendiannya.

c. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan keterbatasan yang ada dalam penelitian ini. Peneliti selanjutnya dapat melakukan kontrol terhadap faktor risiko lain yang dapat berperan sebagai variabel *confounding*, seperti dukungan sosial, tingkat kebugaran, apakah lansia hidup sendiri atau bersama keluarga, serta apakah lansia memiliki *caregiver* atau tidak. Penelitian lanjutan terkait hubungan faktor usia maupun tingkat pendidikan terhadap fungsi kognitif lansia juga dapat dilakukan untuk memperkaya informasi terkait kesehatan lansia.

