

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia di Posyandu ILP (Integrasi Layanan Primer) Lansia Talangkidul, Desa Talang, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten, dengan jumlah responden sebanyak 61 lansia, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa rata-rata usia lansia adalah 68,49 tahun dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan dasar, berstatus janda atau duda, tinggal bersama pasangan atau anak, serta tidak bekerja.
2. Tingkat aktivitas fisik lansia mayoritas berada pada kategori baik (42,6%) dan cukup (41,0%), menunjukkan bahwa responden masih aktif melakukan aktivitas fisik sehari-hari, baik melalui aktivitas rumah tangga, berjalan, maupun kegiatan posyandu lansia.
3. Fungsi kognitif lansia berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Mini Mental State Examination (MMSE) menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami penurunan fungsi kognitif, baik dalam kategori probabel gangguan kognitif (34,4%) maupun definite gangguan kognitif (36,1%).
4. Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan kuat antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif lansia ($r=0,801$; $p<0,05$). Semakin baik aktivitas fisik maka fungsi kognitif normal.

B. Saran

1. Bagi Lansia

Lansia diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin dan teratur sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan, seperti berjalan kaki, senam lansia, serta aktivitas fisik ringan lainnya, guna membantu mempertahankan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup.

2. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan kepada lansia dengan mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik dan kegiatan sosial, serta menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman agar lansia tetap aktif dan terstimulasi secara fisik maupun kognitif.

3. Bagi Posyandu Lansia

Posyandu ILP Lansia diharapkan dapat terus mengembangkan dan meningkatkan program aktivitas fisik seperti senam lansia, edukasi kesehatan, serta skrining fungsi kognitif secara berkala sebagai upaya promotif dan preventif dalam mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya perawat komunitas, diharapkan dapat meningkatkan peran dalam memberikan edukasi dan pendampingan kepada lansia mengenai pentingnya aktivitas fisik yang aman dan sesuai, serta melakukan pemantauan fungsi kognitif secara berkelanjutan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi fungsi kognitif lansia, seperti status gizi, penyakit penyerta, dukungan sosial, serta menggunakan desain penelitian yang berbeda. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengatur jarak tempat duduk responden agar tidak saling berdekatan selain itu, pengawasan selama proses pengisian kuesioner perlu ditingkatkan untuk meminimalkan interaksi antar responden, sehingga jawaban yang diberikan benar-benar mencerminkan kondisi masing-masing responden dan dapat meningkatkan validitas serta akurasi data penelitian.