

## BAB 7 PENUTUP

### 7.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil identifikasi aktivitas fisik pada lansia yaitu sebagian besar dalam penelitian ini lansia memiliki aktivitas fisik dengan tingkat ringan yaitu sebesar 52%.
2. Hasil identifikasi fungsi kognitif pada lansia yaitu sebagian besar dalam penelitian ini lansia tidak memiliki gangguan kognitif sampai gangguan sangat ringan yaitu sebesar 47,2%.
3. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Dengan besar koefisien korelasi ( $r$ ) antara kedua variabel adalah 0,290 yang termasuk dalam rentang korelasi lemah dan arah korelasi menunjukkan nilai positif yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik lansia maka semakin tinggi pula fungsi kognitifnya.

### 7.2 SARAN

#### 7.1.1 Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi tenaga profesi khususnya yang terakut dengan lansia, sehingga diharapkan perawat dapat memberikan intervensi

yang berupa edukasi maupun suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik lansia yang nantinya akan mempertahankan fungsi kognitif lansia.

### 7.1.2 Bagi penelitian selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, agar mendapatkan data yang sangat akurat mengenai aktivitas fisik lansia mungkin bisa dilakukan dengan pendekatan observasional yang mengamati secara langsung sehingga data yang didapatkan sangat akurat menunjukkan kegiatan apa saja yang telah dilakukan oleh lansia sehari-harinya.

Untuk penelitian selanjutnya mengenai cara pengumpulan data demografi khususnya mengenai penyakit, yaitu hipertensi, dapat dilakukan dengan melakukan pengukuran tekanan darah secara langsung kepada responden sehingga peneliti mendapatkan hasil yang objektif terkait dengan kondisi kesehatan responden. Selain itu, dapat ditanyakan pula berapa lama responden mengalami penyakit tersebut sehingga nantinya dapat dibedakan antara responden yang memiliki kondisi kronis dan akut.

Kuesioner dalam mengukur aktivitas fisik yang digunakan sebaiknya melibatkan poin intensitas dalam melakukan setiap aktivitas fisik pada lansia, sehingga dapat benar-benar diukur secara lengkap dan mendetail kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari.