

## BAB 7

## KESIMPULAN DAN SARAN

**7.1 Kesimpulan**

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

- 1) Aktivitas di waktu luang pada lansia yaitu sebagian besar lansia memiliki aktivitas di waktu luang yang baik yaitu sebesar 76.9%.
- 2) Fungsi kognitif pada lansia yaitu sebagian besar lansia tidak memiliki gangguan fungsi kognitif yaitu sebesar 55.8%.
- 3) Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif pada lansia. Hasil uji statistik menunjukkan  $p\ value = 0.000$  dan nilai chi kuadrat sebesar 27.879 lebih besar dari nilai chi tabel yaitu 11.341.

**7.2 Saran****7.2.1 Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan bagi tempat penelitian untuk menghimbau para lansia agar dapat mengikuti kegiatan yang telah ditetapkan oleh panti. Metode yang digunakan dapat dirubah sesuai dengan aktivitas yang akan dilaksanakan, seperti kegiatan keagamaan (pengajian atau ceramah keagamaan) dapat dilaksanakan tidak hanya menetap pada satu tempat, akan tetapi dapat dipindahkan di masing-masing wisma sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Kemudian kegiatan seperti paduan suara dan karawitan juga diharapkan dapat dilaksanakan sesuai dengan jadwal karena kegiatan tersebut dapat

meningkatkan keseimbangan mood dan emosional bagi seorang lansia. Selain itu, petugas kesehatan ataupun petugas panti yang berada di panti tersebut dapat meningkatkan peran dalam memberikan edukasi pada lansia dan melatih lansia dalam memilih aktivitas yang cocok untuk meningkatkan aktivitas yang dilakukan di waktu luangnya.

Petugas panti seharusnya berperan dalam mengurangi atau mencegah gangguan fungsi kognitif pada lansia dan mengoptimalkan kegiatan yang ada di panti, khususnya aktivitas yang melibatkan aktivitas fisik, kognitif, dan sosial. Sehingga lansia tidak mengalami penurunan fungsi kognitif dengan cepat dan menghambat terjadinya gangguan fungsi kognitif yang berat.

### **7.2.2 Bagi Penelitian Selanjutnya**

- 1) Penelitian yang selanjutnya diharapkan lebih komprehensif disertai instrumen yang lebih baik untuk aktivitas di waktu luang maupun tingkat fungsi kognitif pada lansia.
- 2) Penelitian dapat dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan perlunya penelitian lebih lanjut tentang hubungan antara aktivitas di waktu luang dengan tingkat fungsi kognitif lanjut usia dengan desain studi yang berbeda.
- 3) Penelitian selanjutnya diharapkan membuat kuisioner aktivitas di waktu luang yang sudah diterapkan dan mengukur intensitas aktivitas di waktu luang sehingga aktivitas lansia dapat terukur secara lengkap dan mendetail yang di lakukan sehari-hari.