

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada bab IV maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak berusia 60-74 tahun yaitu 18 orang (72.0%). Berdasarkan jenis kelamin didominasi laki-laki yaitu 14 orang (56.0%). Berdasarkan tingkat pendidikan sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SD yaitu 13 orang (52.0%). Sedangkan yang memiliki kebiasaan merokok didominasi oleh lansia yang tidak merokok yaitu 17 orang (68.0%).
2. Responden paling banyak memiliki aktivitas fisik baik yaitu 18 orang (72.0%).
3. Responden sebagian besar memiliki status kognitif normal sebanyak 19 orang (76.0%).
4. Berdasarkan hasil statistik didapatkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada lansia di Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta dengan nilai *p value* 0.258.

B. SARAN

Berdasarkan hasil, pembahasan, dan kesimpulan penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan status kognitif pada lansia di Posbindu Dusun Beteng, Sleman, Yogyakarta, beberapa saran yang diajukan sebagai bahan pertimbangan adalah:

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan bagi profesi keperawatan melakukan pengkajian aktivitas fisik dan status kognitif pada lansia sebagai acuan manajemen pengkajian asuhan keperawatan dan penatalaksanaan mencegah penurunan status kognitif dengan cara melakukan aktivitas fisik.

2. Bagi Lansia

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, responden dapat dengan rutin melakukan aktivitas fisik seperti melakukan kegiatan sehari-hari dan senam lansia sehingga dapat menurunkan resiko penurunan status mental. Bagi lansia yang sudah mengalami penurunan aktivitas fisik diharapkan tetap melakukan

aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan masing-masing lansia dan meningkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan.

3. Bagi Posyandu

Sebaiknya Posyandu lansia mengadakan program yang berkaitan dengan aktivitas fisik lansia seperti senam lansia secara rutin dan menjalankan program agar partisipasi lansia untuk mengikuti senam lansia meningkat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai informasi dan data tambahan dalam penelitian keperawatan untuk dikembangkan bagi peneliti selanjutnya. Penelitian ini selanjutnya bisa dilakukan dengan menambah jumlah responden, mengembangkan variabel terikat sehingga tidak hanya status kognitif pada responden.