

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisa data dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia yang ada di Posyandu Lansia Padukuhan Mrisen Caturharjo Sleman Yogyakarta mengalami tingkat aktivitas fisik mandiri sebanyak 42 (80,8%).
2. Sebagian besar lansia yang ada di Posyandu Lansia Padukuhan mrisen Caturharjo Sleman Yogyakarta mengalami tingkat demensia normal sebanyak 20 (38,5%).
3. Terdapat hubungan yang positif dan bermakna antara aktivitas fisik dengan demensia yaitu semakin tinggi demensia maka semakin tinggi tingkat ketergantungan aktivitas fisik pada lansia di posyandu Padukuhan Mrisen Caturharjo Sleman Yogyakarta ($r = 0,566$, $p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Agar memberikan perhatian terhadap aktivitas fisik dan demensia. Perhatian tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan penyuluhan mengenai aktivitas fisik yang baik untuk menurunkan kejadian demensia.

2. Bagi Responden

Agar tetap melakukan aktivitas fisik sehari-hari baik aktivitas ringan, sedang dan berat secara rutin dan berkesinambungan sebagai salah satu usaha untuk mencegah terjadinya demensia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Agar dapat dilakukan penelitian terkait faktor-faktor yang berpengaruh pada *outcome* terkait penelitian yang diukur yaitu demensia.

Peneliti dapat mempertimbangkan modifikasi kuesioner untuk pengukuran aktivitas fisik sehari-hari agar lebih detail lagi sehingga dapat sesuai dengan teknis di lapangan.

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA