

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis terhadap 11 jurnal dengan kategori *Grade A* skala *ConQual Score (High)* berdasarkan skala FAME yang dijadikan sampel dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Aktivitas fisik sedang hingga berat selama ≥ 150 menit perminggu mampu mempertahankan fungsi kognitif lebih baik sehingga dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Ilmu Keperawatan

Hasil *literature review* ini dapat dijadikan sebagai *evidence based nursing* untuk sumber teori keperawatan melalui kerangka konseptual dalam pengembangan informasi tentang hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia sehingga dapat melakukan pengendalian dan pencegahan masalah yang berkaitan dengan respon penuaan seperti fungsi kognitif.

6.2.2 Bagi Instansi Pendidikan

Disarankan hasil *literature review* dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi instansi untuk mengembangkan dan meningkatkan ilmu pengetahuan dalam bidang keperawatan tentang hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia.

6.2.3 Bagi Perawat

Disarankan tenaga keperawatan dapat melakukan peran sebagai promotor dan edukator dengan membina kader, lansia dan keluarga agar termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat selama ≥ 150 menit perminggu yang dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia lebih baik, sehingga mampu mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih dalam lagi tentang variabel lain yang berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, riwayat pekerjaan, riwayat penyakit, interaksi social dan nutrisi sehingga diperoleh temuan lain terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia.