

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebaran aktivitas fisik terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 46,2% responden.
- b. Sebaran fungsi kognitif terbanyak pada lansia di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur adalah fungsi kognitif normal sebanyak 43,6% responden.
- c. Terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan sindrom metabolik Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo Jakarta Timur.

V.2 Saran

- a. Bagi Lansia
 - 1) Diharapkan bagi lansia agar lebih meningkatkan aktivitas fisik seperti melakukan senam lansia dengan rutin, melakukan olahraga di rumah, dan terus aktif bergerak walaupun di dalam rumah
 - 2) Diharapkan bagi lansia untuk selalu memeriksa dan melakukan kontrol terhadap gejala lima variabel sindroma metabolik guna memelihara fungsi kognitif
- b. Bagi Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo

Meningkatkan kegiatan senam lansia yang sudah ada di Puskesmas Kecamatan Pasar Rebo dan memberikan edukasi pentingnya senam untuk lanjut usia

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengadakan penelitian lanjut untuk menilai variabel yang belum diteliti pada penelitian ini sehingga nantinya dapat menunjang berbagai hal yang dapat mempengaruhi.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan meneliti aktivitas fisik terhadap fungsi kognitif menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk melihat dampak sebelum dan sesudah dilakukannya aktivitas fisik

