

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan beberapa poin sebagai berikut :

- a. Distribusi tingkat kebahagiaan lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola adalah mayoritas lansia merasa cukup bahagia sebanyak 38 orang (63.3%)
- b. Distribusi aktivitas fisik lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola mayoritas lansia beraktivitas dengan intensitas sedang sebanyak 36 orang (60%)
- c. Distribusi fungsi kognitif lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola mayoritas lansia memiliki fungsi kognitif yang baik sebanyak 39 orang (65%)
- d. Tidak terdapat hubungan antara tingkat kebahagiaan dengan fungsi kognitif pada lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola
- e. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola

V.2 Saran

- a. Untuk peneliti, perlu mengumpulkan informasi tentang faktor risiko tambahan, baik faktor risiko internal maupun eksternal yang belum diteliti dalam penelitian ini. Faktor – faktor ini mungkin berhubungan dengan fungsi kognitif pada lansia.

- b. Untuk peneliti selanjutnya, perlu mengumpulkan informasi tentang faktor risiko tambahan, baik faktor risiko internal maupun eksternal yang belum diteliti dalam penelitian ini. Faktor – faktor ini mungkin berhubungan dengan fungsi kogniti pada lansia.
- c. Untuk FK UPN Veteran Jakarta, Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjadi sumber kepustakaan tentang semua variabel yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. Selain itu, dengan menambahkan variabel tambahan yang dapat mempengaruhi faktor risiko, jumlah sampel, desain dan alat penelitian, penelitian ini akan berfungsi sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan penelitian ini.
- d. Untuk Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola, diharapkan dilakukanya kerja sama antara pihak Sekolah Lansia dengan FK UPNVJ guna mendapatkan pengetahuan yang baik dan benar
- e. Untuk UPNVJ, diharapkan ketersediaanya untuk membantu Sekolah Lansia RPTRA Pinang Pola dengan memberi informasi dalam bentuk pembelajaran oleh ahli dalam bidang tersebut.
- f. Untuk Masyarakat, diharapkan dapat memberikan informasi tentang faktor risiko yang kemungkinan dapat meningkatkan terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu, masyarakat bisa menurunkan risiko dengan menerapkan gaya hidup sehat dengan konsumsi makanan yang seimbang, berolahraga dan menjaga kesehatan mental.