

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

- a. Profil FEK Masyarakat Pontianak didominasi oleh kategori gangguan FEK ringan (47,9%), yang kemudian di lanjut dengan kategori gangguan FEK sedang (40,8%), kategori gangguan FEK berat (4,9%) dan kategori fungsi FEK normal (6,3%)
- b. Profil FET masyarakat Pontianak didominasi oleh kategori optimal (64%), yang kemudian di lanjut dengan kategori fungsional (34%) dan sub-optimal (1,5%)

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan yang ditemukan dalam penelitian ini, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Masyarakat Pontianak untuk tetap menjaga keseimbangan antara aktivitas kerja harian yang produktif dengan aktivitas yang meningkatkan makna hidup (FET), seperti kegiatan sosial, spiritual, dan interaksi komunitas.
- b. Bagi Pemerintah Kota Pontianak untuk mengintegrasikan aspek kesehatan otak (*brain health*) ke dalam program layanan kesehatan Masyarakat, mengingat fungsi eksekutif yang baik menjadi fondasi bagi masyarakat yang produktif dan memiliki nilai moral yang tinggi.
- c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran Jakarta untuk mendukung pengembangan lebih lanjut serta pemanfaatan instrumen PASH-BRAINS

dalam riset-riset kedokteran komunitas untuk memotret profil kesehatan otak Masyarakat Indonesia secara lebih luas.

- d. Bagi Penelitian Selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain longitudinal guna mengamati dinamika perubahan FEK dan FET serta menjelajahi variabel-variabel baru yang berpotensi memengaruhi fungsi eksekutif otak.