

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan tingkat stres dengan tingkat kognitif pada lansia di Perumahan Bukit Cengkeh Depok, dapat disimpulkan sebagai berikut.

- a. Karakteristik responden lansia didominasi usia 60-74 tahun, jenis kelamin laki - laki dan perempuan seimbang, pendidikan rendah-menengah, dan tinggal bersama keluarga.
- b. Distribusi tingkat stres mayoritas sedang, dengan gangguan kognitif dominan ringan-berat, menggambarkan prevalensi stres kronis yang signifikan pada lansia komunitas meskipun tidak ekstrem.
- c. Prevalensi gangguan kognitif berat tergolong tinggi pada lansia usia muda (60-74 tahun), menunjukkan bahwa penurunan kognitif menjadi masalah geriatri relevan di Posbindu urban.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan tingkat kognitif pada lansia, di mana stres sedang-berat berkorelasi dengan gangguan kognitif ringan-berat.

V.2 Saran

- a. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menganalisis efek stres kronis jangka panjang terhadap atrofi hipokampus dan progresi demensia pada lansia.
- b. Disarankan melibatkan sampel lebih besar (>200 lansia) dari multiple Posbindu urban-rural untuk meningkatkan generalisasi hasil statistik.
- c. Manfaat Akademis: Penelitian ini menjadi referensi bagi studi lanjutan di bidang geriatri, neurosains, dan kesehatan jiwa lansia, serta melatih keterampilan metodologis seperti desain studi, analisis statistik, dan interpretasi data.

- d. Manfaat Posbindu: Posbindu dapat memanfaatkan hasil untuk penyuluhan, pemeriksaan rutin stres dan kognitif, serta pelatihan kader dalam deteksi dini gangguan kognitif akibat stres.
- e. Manfaat Masyarakat: Masyarakat mendapatkan kesadaran tentang pengelolaan stres untuk menjaga fungsi kognitif lansia, mendorong program komunitas seperti latihan relaksasi dan aktivitas fisik.