

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Gambaran lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016 adalah sebagai berikut:
 - a. Jenis kelamin responden yang paling dominan adalah perempuan dengan persentase sebesar 94%.
 - b. Tingkat pendidikan rata-rata adalah SD dengan persentase sebesar 52%.
 - c. Rata-rata usia lansia adalah 64 tahun.
2. Gambaran tingkat aktivitas fisik lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016 kebanyakan adalah kategori aktif (sedang dan berat) dengan persentase sebesar 86%. Sedangkan jumlah lansia yang memiliki aktivitas fisik rendah adalah 7 orang dengan persentase sebesar 14%.
3. Gambaran fungsi kognitif lansia di Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya Tahun 2016 yaitu sebanyak 90% dari lansia memiliki fungsi kognitif yang baik dan 10% lainnya mengalami kondisi *probable* gangguan kognitif.

4. Hasil uji koefisien kontingensi menggunakan SPSS antara tingkat aktivitas fisik dan fungsi kognitif menunjukkan hasil adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut dengan nilai sigma $p=0.002$.

6.2 Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya, dapat menggunakan metode dan lokasi penelitian yang berbeda untuk menjadi suatu pembandingan terhadap hasil penelitian ini. Selain itu, apabila menggunakan kuesioner pada penelitian berikutnya, dapat digunakan kuesioner yang *short version* untuk menghindari rasa jenuh dan penurunan konsentrasi lansia.
2. Untuk lansia, tingkat aktivitas fisik agar tetap dipertahankan dengan baik untuk menghindari berbagai macam gangguan kesehatan yang salah satunya dapat berupa penurunan fungsi kognitif. Menurut WHO, lansia sebaiknya melakukan aktivitas fisik sedang (senam aerobik, berjalan santai) paling tidak selama 30 menit (4-7 kali/minggu).
3. Untuk Posyandu Lansia Mekar Sari Kota Surabaya, program senam lansia harus terus dilaksanakan karena program tersebut merupakan wadah yang baik bagi para lansia untuk melakukan aktivitas fisik. Posyandu juga dapat melakukan variasi kegiatan untuk mempertahankan tingkat aktivitas fisik lansia tetap

baik seperti jalan santai, bersepeda, yoga, tai-chi, dan lain-lain. Selain senam fisik, senam otak juga dapat dilakukan untuk mempertahankan fungsi kognitif lansia tetap baik.

4. Untuk FKUKWMS, ikut berperan aktif mempromosikan kesehatan geriatri di komunitas-komunitas lansia sehingga lansia dapat menjalani hari tuanya dengan baik. Bentuk promosi kesehatan yang dapat dilakukan adalah dengan mensosialisasikan pentingnya melakukan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Departemen Kesehatan. Triple Burden Ancam Lansia; 2013 [diakses tanggal 15 maret 2016]. Diunduh dari <http://www.depkes.go.id/article/view/13100008/triple-burden-ancam-lansia.html>
2. Martono, H., Hadi. Penderita Geriatrik dan Asesmen Geriatri. Dalam: Martono, H. Hadi., Panarka, Kris., editor. *Buku Ajar Boedhi Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)* --- Ed. 4 --- Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2009.
3. *World Health Organization. Ageing and health*; 2002 [diakses tanggal 21 Maret 2016]. Diunduh dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/en/>
4. Badan Pusat Statistika. Statistik Penduduk Lanjut Usia; 2014 [diakses tanggal 15 Maret 2016]. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/index.php/publikasi/1117>
5. Tambunan, S. I., 2013, Hubungan antara Obat Anti Epilepsi dengan Kognitif dan Behavior pada Pasien Epilepsi, Tesis Program Magister Kedokteran Klinik Spesialis Ilmu Penyakit Saraf, Fakultas Kedokteran, Universitas Sumatera Utara, Medan.
6. Ritchie, K., Artero, S. & Touchon, J. (2001) *Classification Criteria for Mild Cognitive Impairment. A population-based validation study. Neurology*, 56, 37-42.
7. Kivipelto, M., Helkala, E. L. & Hänninen, T. *Midlife vascular risk factors and late-life mild cognitive impairment; 2001* [diakses tanggal 15 Maret 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2738400/>

8. G. Rait et al. *Prevalence of cognitive impairment: results from the MRC trial of assessment and management of older people in the community*; 2004 [diakses tanggal 15 Maret 2016]. Diunduh dari <http://ageing.oxfordjournals.org/content/34/3/242.full.pdf>
9. *Indian Journal of Psychiatry. The prevention and treatment of cognitive decline and dementia: An overview of recent research on experimental treatments*; 2009 [diakses tanggal 15 Maret 2016]. Diunduh dari <http://ageing.oxfordjournals.org/content/34/3/242.full.pdf>
10. Jedrzejewski MK, Lee VM, Trojanowski JQ. *Physical activity and cognitive health*; 2007 [diakses tanggal 16 maret 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18379636>
11. United State Department of Health & Human Services. *Physical Activity Fundamental To Preventing Disease*; 2002 [diakses tanggal 15 Maret 2016]. Diunduh dari <https://aspe.hhs.gov/basic-report/physical-activity-fundamental-preventing-disease>
12. *World Health Organization. Physical Activity*; 2016 [diakses tanggal 21 maret 2016]. Diunduh dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
13. Santoso, H., Andar Ismail (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia*, Jakarta: Gunung Mulya.
14. Azwar, A.2006. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Depkes: Jawa Timur

15. Nugroho W. Komunikasi Dalam Keperawatan Gerontik. Jakarta: EGC; 2009. p.5.
16. Besidine, R. W. *Changes in the Body With Aging*; 2016 [diakses 21 April 2016]. Diunduh dari <http://www.msmanuals.com/home/older-people%E2%80%99s-health-issues/the-aging-body/changes-in-the-body-with-aging>
17. Kristanti, Ch., M. Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran; 2002 [diakses 21 April 2016]. Diunduh dari <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/MPK/article/view/827>
18. *World Health Organization. Physical Activity*; 2016 [diakses tanggal 21 maret 2016]. Diunduh dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
19. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia; 2015[diakses tanggal 21 maret 2016]. Diunduh dari http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_olahraga.pdf
20. Ambardini, Rachmah laksmi, 2009. *Aktivitas fisik pada lanjut usia*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat

21. Dinkes Kabupaten Buleleng. Apa itu Gaya Hidup Sehat; 2014 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://dinkes.bulelengkab.go.id/index.php/bacaartikel/169/dinkes.bengkuluprov.go.id>
22. Cherry, K. *What Is Cognition*; 2016 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://psychology.about.com/od/cindex/fl/What-Is-a-Cognitive-Bias.htm>
23. Wreksoatmodjo, B.R. 2014. Pengaruh *Social Engagement* terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. FK Atmajaya : CDK-214/vol.41 no. 3
24. Nehlig, A. *Is Caffeine a Cognitive Enhancer?*; 2010 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <https://www.gwern.net/docs/nootropics/2010-nehlig.pdf>
25. Woodford, H.J., J. George. *Cognitive Assessment in The Elderly: a review of clinical method*; 2007 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://qjmed.oxfordjournals.org/content/100/8/469>
26. Peters R. *Ageing and The Brain*; 2006 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2596698/>

27. Goldman, H.H., 2000. *Review of General Psychiatry: an introduction to Clinical Medicine*. Singapore: McGraw-Hill.
28. Mervis C.B., Byron F. Robinson, John R. Pani. *Visuospatial construction*; 1999 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1288273/>
29. Anderson, V., Rani Jacobs, Peter J. Anderson. *Executive Function and The Frontal Lobe: A Lifespan Perspective*. New York: Taylor and Francis Group; 2010.
30. Gatz M., Reynolds C. A., Fratiglioni L., et al. *Role of genes and environments for explaining Alzheimer disease*. *Archives of General Psychiatry*; 2006 [diakses tanggal 23 maret 2016].
Diunduh dari
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16461860/>
31. Wollam, M. E., Weinstein, A. M., Saxton, J. A., Morrow, L., Snitz, B., Fowler, N. R. Erickson, K. I. *Genetic Risk Score Predicts Late-Life Cognitive Impairment*. *Journal of Aging Research*; 2015 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4561094/#B2>
32. Vadikolias, K., Tsiakiri-Vatamidis, A., Tripsianis, G., Tsvigoulis, G., Ioannidis, P., Serdari, A., Piperidou, C. *Mild cognitive*

impairment: effect of education on the verbal and nonverbal tasks performance decline; 2012 [diakses tanggal 23 maret 2016].

Diunduh dari

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3489814/>

33. Li R., Meharvan Singh. *Sex Differences in cognitive impairment and Alzheimer's Disease*; 2014 [diakses tanggal 23 maret 2016].

Diunduh dari

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087048/>

34. Birns J., L. Kalra. *Cognitive Function and Hypertension*; 2008 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari

<http://www.nature.com/jhh/journal/v23/n2/full/jhh200880a.html>

35. Yafee, K., Barner, D., Nevitt, M., Lui, Y.L and Covinsky, K. A *Prospective Study Of Physical Activity And Cognitive Decline In Elderly Women*; 2001 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh

dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11485502>

36. Bherer, L., Kirk. I. Erickson, Teresa Liu-Amborse. *A Review of the Effects of Physical Activity and Exercise on Cognitive and Brain Functions in Older Adults*; 2013 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari

<http://www.hindawi.com/journals/jar/2013/657508/#B80>

37. Kirk-Sanchez, N.J. *Physical exercise and cognitive performance in the elderly: current perspectives*; 2014 [diakses tanggal 23 maret 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872007/>
38. Hastuti, Janatin. *Anthropometry and body composition of Indonesian adults : an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity*; 2013[diakses tanggal 20 April 2016]. Diunduh dari <http://eprints.qut.edu.au/61740/>
39. Craig, C.L., Marshal A.L., Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P,. *International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity*; 2003 [diakses tanggal 20 April 2016]. Diunduh dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12900694>
40. Sjahrir H., Kiking Ritawan, Sumarnita Tarigan, Aldy S.R., Irfan D.L., Indra Bhakti. *The Mini Mental State Examination in Helathy Individuals in Medan, Indonesia by Age and Educational Level*; 2001 [diakses tanggal 20 April 2016]. Diunduh dari http://www.neurology-asia.org/articles/20011_019.pdf

41. Lusiana, N., Rika A., Miratu M. (2015). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan, Ed.1, Cet.1, Yogyakarta: Deepublish.
42. Nahariani P., Puput L., Heri W. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Intensitas Nyeri Sendi Pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto; 2013 [diakses tanggal 12 Desember 2016]. Diunduh dari <http://stikespemkabjombang.ac.id/ejurnal/index.php/Oktober-2013/article/view/4>
43. Aartsen MJ, Smiths CHM, van Tilburg T, Knopscheer KCPM, Deeg DJH. Activity in older adults: Cause or consequence of cognitive functioning? A longitudinal study on everyday activities and cognitive performance in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Science*; 2002 [diakses tanggal 12 Desember 2016]. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11867663>
44. Muzamil, M.S., Afriwardi, Rose DM. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usia di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur; 2014 [diakses tanggal 10 Oktober 2016]. Diunduh dari <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/87/82>

45. Singh-Manoux A, Hillsdon M, Brunne E, Marmot M. Effects of physical activity on cognitive functioning in middle age: evidence from the Whitehall II prospective cohort study; 2005 [diakses tanggal 10 Desember 2016]. Diunduh dari <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1449515/>
46. Larson EB, Wang L, Bowen JD, McCormick WC, Teri L, Crane P, et al. Exercise is associated with reduced risk for incident dementia among persons 65 years of age and older; 2006 [diakses tanggal 9 Desember 2016]. Diunduh dari <http://annals.org/aim/article/719427/exercise-associated-reduced-risk-incident-dementia-among-persons-65-years>