

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Fungsi Kognitif dan Tingkat Stres dengan Tingkat Kemandirian Lansia di Griya Lansia Ciparay Kabupaten Bandung, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar lansia memiliki gangguan fungsi kognitif sedang hingga berat 49,8%. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar lansia telah mengalami penurunan kemampuan orientasi, memori, perhatian, dan bahasa. Kondisi tersebut menggambarkan adanya penurunan fungsi otak akibat proses penuaan yang berdampak terhadap kemampuan adaptasi dan aktivitas sehari-hari.
2. Sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang (59%), sedangkan sebagian kecil mengalami stres berat (13%) dan stres ringan (28%). Hasil ini menunjukkan bahwa lansia di Griya Lansia Ciparay masih menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi, yang dapat disebabkan oleh faktor sosial, fisik, maupun emosional seperti rasa kesepian, konflik sosial, penyakit kronis, dan penurunan fungsi tubuh.
3. Sebagian besar lansia di Griya Lansia Ciparay berada pada kategori mandiri (44,3%), diikuti oleh ketergantungan ringan (34,3%), sedangkan sebagian kecil berada pada kategori ketergantungan sedang hingga total. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia masih mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan penuh dari orang lain.
4. Hasil uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai $p = 0,001$ dengan $r = 0,489$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dan berarah positif antara fungsi kognitif dan tingkat kemandirian lansia. Artinya, semakin baik fungsi kognitif yang

dimiliki lansia, semakin tinggi tingkat kemandiriannya. Lansia dengan fungsi kognitif baik lebih mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa bantuan dibandingkan mereka yang mengalami gangguan kognitif.

5. Hasil uji *Spearman Rho* menunjukkan nilai $p = 0,001$ dengan $r = -0,602$, yang berarti terdapat hubungan signifikan dan berarah negatif antara tingkat stres dan tingkat kemandirian lansia. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin rendah tingkat kemandirian lansia. Kondisi stres dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, dan kemampuan fisik, sehingga memengaruhi kemampuan dalam menjalankan aktivitas hidup sehari-hari secara mandiri.

5.2. Saran

5.2.1 Saran Bagi Responden

Lansia dapat meningkatkan aktivitas stimulasi kognitif seperti membaca, bermain teka-teki, senam otak, atau mengikuti kegiatan sosial yang dapat melatih daya ingat dan interaksi sosial. Lansia juga perlu menjaga kesehatan mental dan mengelola stres melalui aktivitas relaksasi, ibadah, hobi, serta menjaga komunikasi dengan sesama lansia maupun keluarga dan secara rutin menghirup udara segar, berjemur di pagi hari, dan melakukan olahraga ringan agar kesehatan fisik dan psikologis tetap terjaga. Kebiasaan tersebut dapat membantu meningkatkan suasana hati, memperkuat tubuh, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis dan kemandirian.

5.2.2. Saran Bagi Lokasi Penelitian

Pihak pengelola Griya Lansia Ciparay dapat menyelenggarakan program yang berfokus pada upaya mempertahankan dan menstimulasi fungsi kognitif para lansia. Program tersebut dapat dikemas dalam bentuk kegiatan yang sederhana namun menyenangkan, disesuaikan dengan kemampuan fisik masing-masing lansia. Contohnya seperti senam otak, permainan edukatif, seperti puzzle atau menggambar, kegiatan membaca bersama seperti berkebun, aktivitas seni,

kerajinan tangan, serta manajemen stres secara berkala. Kegiatan-kegiatan ini sebaiknya dilakukan secara rutin dan terjadwal, misalnya dua hingga tiga kali setiap minggu, agar manfaatnya dapat dirasakan secara berkesinambungan. Selain itu, penting untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut tidak hanya diikuti oleh lansia yang masih mandiri, tetapi juga melibatkan lansia dengan keterbatasan fisik melalui penyesuaian bentuk aktivitas sesuai kemampuan mereka. Dengan partisipasi aktif seluruh lansia, baik yang sehat maupun yang memiliki keterbatasan, diharapkan fungsi kognitif dapat lebih terstimulasi, interaksi sosial meningkat, tingkat stress menurun, dan tingkat kemandirian lansia secara keseluruhan dapat terpelihara dengan lebih optimal.

5.2.3. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk meneliti variable yang berkaitan dengan psikologis lansia seperti dukungan sosial, depresi dan variable yang berkaitan dengan kondisi psikologis lansia lainnya. Penelitian selanjutnya juga diharapkan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan tidak hanya di satu tempat dan beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial, agar hasil penelitian menjadi lebih representatif dan dapat digeneralisasikan dengan lebih baik. Dengan demikian, hasil penelitian mendatang diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemandirian lansia serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi atau program yang tepat

5.2.4 Saran Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan informasi mengenai kondisi fungsi kognitif, tingkat stres, dan tingkat kemandirian penghuni panti sebagai dasar dalam melakukan asesmen yang lebih menyeluruh terhadap kebutuhan lansia. Data tersebut dapat menjadi pertimbangan penting dalam penyusunan program pembinaan, kegiatan sosial, serta pelayanan kesehatan yang lebih terarah dan sesuai dengan kondisi individu.

Tenaga kesehatan juga disarankan untuk merancang intervensi yang bersifat personal dan berkelanjutan, seperti memberikan stimulasi kognitif yang terstruktur, menerapkan strategi manajemen stres, serta melatih kemampuan aktivitas sehari-hari. Pendekatan yang tepat dan konsisten diharapkan mampu meningkatkan tingkat kemandirian sekaligus kualitas hidup penghuni panti dalam jangka panjang.