

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Gambaran aktivitas fisik lanjut usia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung:

1. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik lanjut usia demensia di BPSTW Ciparay rata – rata lansia demensia mengalami aktivitas fisik yang kurang.
2. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik lanjut usia demensia berdasarkan karakteristik jenis kelamin di BPSTW Ciparay dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia demensia berdasarkan karakteristik jenis kelamin rata-rata adalah perempuan.
3. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik lanjut usia demensia berdasarkan karakteristik usia dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia demensia sebagian besar berkisar antara 75 - 90 tahun rata-rata aktivitasnya kurang.
4. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa gambaran aktivitas fisik lanjut usia demensia berdasarkan karakteristik latar pendidikan dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik lansia demensia yang berdasarkan latar pendidikan rata - rata adalah Sekolah Dasar (SD) dan aktivitas fisiknya kurang.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

##### 5.1.1 Secara Praktis

1. Bagi BPSTW Ciparay

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan informasi mengenai gambaran aktivitas fisik pada lansia demensia dan sebagai rekomendasi diharapkan Pihak BPSTW Ciparay memotivasi lansia untuk tetap turut serta rutin mengikuti kegiatan panti yaitu senam yaitu sangat penting dalam mempertahankan kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani.

Dengan berolahraga secara teratur dan konsisten agar lansia aktif melatih aktivitas fisiknya. agar senantiasa selalu terjaga dan terhindar dari penyakit kronik dan Alzheimer.

## 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai pengembangan aktivitas fisik untuk lansia penderita demensia.

### 5.1.2 Secara Akademis

#### 1. Penelitian Selanjutnya

Peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya, agar lebih komprehensif disertai instrumen yang baik mengenai aktivitas fisik. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada lansia penderita demensia.

#### 2. Pendidikan Keperawatan

Sebagai dokumen dan bahan bacaan untuk menambah pengetahuan bagi mahasiswa di Program Studi DIII Keperawatan UPI mengenai gambaran aktivitas fisik pada lanjut usia demensia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Kabupaten Bandung sehingga dapat menjadi langkah awal bagi perawat untuk merencanakan kegiatan pengabdian masyarakat, pemberian pendidikan dan penyuluhan tentang pentingnya berolahraga dengan aktivitas fisik, juga sebagai tindakan preventif dan promotif untuk mencegah dampak demensia yang ditimbulkan dalam rangka pencegahan penyakit Alzheimer dan memotivasi kepada lansia penderita demensia agar rajin mengikuti kegiatan kebugaran jasmani yang ada didalam panti.