

BAB V

SIMPULAN , IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 SIMPULAN

Penelitian ini menggunakan literatur review naratif yang merupakan metode literatur review yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menilai, menginterpretasi seluruh temuan-temuan pada topik penelitian yaitu mengenai aktivitas jasmani berkaitan dengan fungsi kognitif. Data diperoleh dengan melakukan analisis pada 15 jurnal (final paper to be review) dari 300 jurnal yang di ambil 4 data base yaitu google scholar , science direct , tanfonline , dan crossref dengan kata kunci physical activity on cognitive function dan aktivitas jasmani pada fungsi kognisi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas jasmani/ physical activity dapat berkaitan dengan fungsi kognisi. Akan tetapi bergantung pada bentuk dan jenis aktivitas jasmani yang dilakukan serta derajat adaptasi pelakunya, termasuk tingkat kebugaran jasmani pelakunya. Studi literatur yang dilakukan menunjukkan adanya indikasi efek menguntungkan dari aktivitas fisik pada fungsi kognitif yang berbeda-beda dan terus berkembang. Studi-studi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik diduga dapat menghambat penurunan disfungsi kognitif, dari studi tentang aktivitas jasmani atau berolahraga telah dikaitkan dengan keberlangsungan fungsi kognitif pada orang tua dan orang dewasa. Hasil studi juga menunjukkan orang yang beraktifitas gerak tertentu dan orang yang tidak bergerak sama sekali mengindikasikan adanya perbedaan fungsi kognisi nya. Namun perbedaan ini tidak sepenuhnya dapat dipahami, dan sangat bergantung pada dosis aktivitas gerak yang dilakukan serta tingkat kebugaran jasmaninya.

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah dengan beraktivitas atau bergerak dapat menghasilkan kualitas hidup selalu sehat dan fungsi kognisi nya bisa bertahan untuk tidak mengalami penurunan dengan cepat. Aktivitas jasmani hanya mengindikasikan dapat mempertahankan fungsi kognisi, sedangkan peristiwa penurunan adalah peristiwa biologis. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi pembaca. Maka dari itu hasil Literatur review ini diharapkan dapat menginspirasi lebih banyak peneliti dalam mengembangkan aktivitas jasmani dengan fungsi kognisi.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi penulis kepada pihak-pihak yang berkepentingan terhadap hasil penelitian ini dan penulis merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan tentang aktivitas jasmani berkaitan dengan fungsi kognisi dan menghasilkan langkah-langkah atau suatu pedoman yang baku dalam pengintegrasian aktivitas jasmani pada fungsi kognisi. Selain itu peneliti dimasa depan dapat lebih mengembangkan dan mengaplikasikan aktivitas jasmani dengan fungsi kognisi yang lebih menampilkan fakta-fakta ilmiah dan benar-benar dapat diaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

