

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode systematic literature review, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kinerja kognitif pada lansia berupa kecerdasan pikiran yang dapat digunakan dengan cepat dan tepat dalam mengatasi suatu situasi untuk memecahkan masalah dan sebuah proses mental dalam menyeleksi, menyimpan, memproses, dan mengembangkan informasi yang diterima dari stimulasi luar.

2. Faktor penyebab percepatan penurunan kinerja kognitif pada lansia diantaranya adalah perilaku sedenter, rendahnya aktivitas fisik, lingkungan, status pendidikan, obesitas, pola makan yang buruk, dan gaya hidup kurang aktif. Selain itu dalam beberapa studi menjelaskan bahwa jenis kelamin (*gender*) sangat menentukan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik, karena pria dominan lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik dibandingkan dengan wanita. Tentunya dari berbagai faktor tersebut membuat individu mengalami percepatan penurunan kinerja kognitif karena kurangnya pemahaman manfaat dari melakukan aktivitas fisik serta gaya hidup kurang aktif dan perilaku hidup tidak sehat yang memberikan efek percepatan penurunan kinerja kognitif lebih cepat dialami oleh semua individu yang kurang aktif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Hubungan aktivitas fisik dengan percepatan penurunan kinerja kognitif pada lansia dapat terjadi karena kegiatan sehari-hari yang jarang melibatkan kegiatan kognitif dan gaya hidup yang buruk serta tidak di sertai dengan aktivitas fisik yang baik sehingga terjadi percepatan penurunan kinerja kognitif pada lansia. Jumlah aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas rendah memiliki korelasi yang besar terhadap percepatan penurunan kinerja kognitif dan merupakan suatu faktor risiko yang dapat menyebabkan penyakit *Alzheimer* dengan aktivitas fisik yang sangat rendah.

Aktivitas fisik telah dikaitkan dengan kinerja kognitif yang cepat pada kalangan lansia. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan penurunan kinerja

kognitif pada lansia adalah faktor eksekutif. Bahwa fungsi ini merupakan payung dari kemampuan berpikir, yang meliputi kontrol pikiran dan kontrol diri. Tambahan lainnya faktor lingkungan memberikan kontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik yang cukup besar pada memiliki peran utama dalam mengubah gaya hidupnya mereka memulai dengan melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, menjaga aktivitas fisik dengan baik yang sudah dilakukan sebelumnya. Kemudian gaya hidup mereka yang kurang baik semakin memperjelas atau bahkan memperarah terjadinya penurunan aktivitas fisik yang rendah dan dalam jangka waktu yang cukup lama untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Berdasarkan uraian tersebut bahwa kinerja kognitif pada lansia yang aktif secara signifikan lebih baik daripada teman sebaya yang tidak aktif

## **5.2 Implikasi**

Implikasi merupakan konsekuensi logis suatu fenomena. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dipaparkan implikasinya, apabila kinerja kognitif dapat dihindari atau diperlambat dalam kehidupan sehari-hari. Maka yang akan terjadi adalah seseorang akan terhindar dari percepatan penurunan kinerja kognitif pada usia lansia yang menyebabkan penyakit *Alzheimer*. Pada dasarnya manusia memiliki kesadaran yang lebih terhadap kognitif sendiri, karena dengan menjaga aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam kehidupan sehari-hari, menerapkan gaya hidup aktif, dan pola hidup sehat akan memperlambat dalam penurunan kinerja kognitif serta menjadikan individu yang sehat dan bugar.

## **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil suatu tinjauan sistematis literatur revidi hubungan aktivitas fisik dengan kinerja kognitif pada lansia terdapat hubungan secara positif dan dalam hal tersebut sudah dituangkan dalam kesimpulan penelitian. Sebagai tindak lanjut bersama ini penulis menyampaikan beberapa saran untuk dapat menjadi masukan bagi seluruh masyarakat dalam rangka meningkatkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

1. Untuk mencegah percepatan penurunan kinerja kognitif pada lansia harus memperhatikan beberapa faktor, seperti aktivitas fisik dipersiapkan pada usia sebelum dirinya memasuki usia lansia dengan memperhatikan

kebugaran fisik, gaya hidup, berat badan, pola makan, dan kesehatan kognitif.

2. Faktor yang menyebabkan lansia melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari seperti motivasi, perilaku sehari-hari, gaya hidup, lingkungan dan sikap.
3. Percepatan penurunan kinerja kognitif bisa dicegah apabila lansia tersebut melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dalam setiap harinya. Karena aktivitas fisik berhubungan dengan berbagai domain kinerja kognitif yaitu fungsi kognitif global, memori, fungsi eksekutif, perhatian, bahasa, dan pemrosesan ide

#### **5.4 Rekomendasi**

Studi ini berkontribusi pada penelitian mengenai kinerja kognitif dengan aktivitas fisik. Terlepas dari kesempatan yang diberikan kinerja kognitif untuk dibahas lebih lanjut, penelitian ini membuat sedikit progress dalam memahami perlambatan penurunan kinerja kognitif dengan aktivitas fisik pada lansia. Temuan dalam penelitian ini menghasilkan beberapa kesempatan untuk penelitian selanjutnya. Ini membuka kesempatan untuk lebih mendalami kinerja kognitif dengan aktivitas fisik pada objek yang berbeda.