

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode *systematic literature review*, maka penulis dapat menarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Aktivitas fisik memiliki indikasi dapat memberikan pengaruh terhadap fungsi kognitif.
2. Aktivitas fisik dapat mengurangi gejala-gejala penurunan fungsi kognitif, seperti Alzheimer, Demensia, Parkinson dan lain-lain.
3. Jenis aktivitas fisik dan olahraga aerobik memiliki indikasi dalam meningkatkan ketahanan fungsi kognitif.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, maka penulis dapat memberikan implikasi bahwa aktivitas fisik dan fungsi kognitif sangat berhubungan erat. Dalam kategori usia tertentu, aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan atau memperlambat penurunan fungsi kognitif individu. Oleh sebab itu, individu perlu melakukan aktivitas fisik untuk dapat meningkatkan fungsi kognitifnya dan juga menerapkan gaya hidup sehat dan aktif agar tidak memperlambat peningkatan fungsi kognitif atau penurunan fungsi kognitif.

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan penelitian ini, maka penulis dapat memberikan beberapa saran terkait penelitian ini sebagai tindaklanjut bersama dan kebermanfaatannya yang lebih luas. Aktivitas fisik terbukti mampu membantu fungsi kognitif seseorang, maka individu sangat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik dengan dosis yang tepat berdasarkan kategori usia maupun tingkat kebugarannya. Selain itu juga, faktor gaya hidup sangat perlu diperhatikan dan diperbaiki lebih lagi agar tidak membuat terjadinya penurunan fungsi kognitif.