

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap tingkat demensia dengan nilai  $p$  (0,003), aktivitas fisik di nilai berdasarkan GPPAQ (General Practice Physycal Activity Questionnaire) sedangkan tingkat demensia diukur berdasarkan MMSE. Nilai  $p$  tersebut bermakna karena lebih kecil dari batas signifikan (0,05), sehingga hipotesis  $H_1$  diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji. Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka risiko untuk terjadinya demensia akan semakin rendah begitupun sebaliknya, semakin kurang aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka resiko untuk terjadinya demensia semakin tinggi.

#### **B. Saran**

Penulis memberikan saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian lebih diperluas
2. Perlu dilakukan penielitian status mental, status gizi, penyakit pada otak seperti stroke, tumor dan trauma kepala yang dapat berpengaruh terhadap kejadian demensia.
3. Dokter dan para ahli lainnya perlu meningkatkan penilaian kejadian demensia, seiring dengan selalu meingkatnya jumlah lansia di Indonesia setiap tahunnya.