

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Skor kesehatan kognitif kelompok perlakuan meningkat signifikan dari 19,9333 (SD = 3,53486) menjadi 23,6667 (SD = 2,94392) dengan nilai $p = 0,000$. Skor kesehatan kognitif kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan dari 21,0667 (SD = 3,34806) menjadi 22,2667 (SD = 3,71227) dengan nilai $p = 0,16$.
2. Peningkatan skor kesehatan kognitif kelompok kontrol sebesar 1,2000 (SD = 1,69874) sedangkan peningkatan skor kesehatan kognitif kelompok perlakuan sebesar 3,7333 (SD = 2,37447) dengan nilai $p = 0,002$.
3. Susu tempe terbukti dapat meningkatkan kesehatan kognitif pada lansia.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Keperawatan : Susu tempe dapat dijadikan sebagai intervensi dalam pemenuhan nutrisi dan peningkatan kesehatan kognitif pada lansia.
2. Bagi Lansia : Susu Tempe dapat dikonsumsi sebagai suplemen tambahan dalam meningkatkan kesehatan kognitif sehingga dapat memperbaiki kualitas hidup lansia.
3. Bagi Peneliti lain : Perlu dikembangkan penelitian selanjutnya tentang olahan makanan lainnya yang dapat meningkatkan kesehatan kognitif pada lansia.