

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Beberapa kesimpulan dari hasil penelitian pada 103 lansia kelompok umur diatas 60 tahun di Kelurahan Depok Jaya tentang asupan zat gizi mikro, aktivitas fisik, dan latihan kecerdasan dengan kejadian demensia, sebagai berikut:

1. Kejadian demensia pada lansia di Kelurahan Depok Jaya sebesar 41,7% dan lansia tidak demensia sebesar 58,3% dari total responden sebanyak 103 orang.
2. Kejadian demensia meningkat sebanding dengan meningkatnya umur dan kelompok umur 63-64 tahun merupakan batas berkembangnya demensia pada lansia.
3. Ada hubungan nyata antara tingkat pendidikan dengan kejadian demensia pada lansia. Lansia berpendidikan rendah lebih berpeluang untuk demensia dibandingkan lansia berpendidikan tinggi.
4. Asupan vitamin A, vitamin E, vitamin C, Fe, dan Zn yang cukup dapat mengurangi risiko demensia pada lansia.
5. Aktivitas fisik dan latihan kecerdasan atau kegiatan melatih otak yang cukup dapat mengurangi risiko kejadian demensia pada lansia.

7.2. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan-pembahasan sebelumnya, ada beberapa hasil penelitian yang menjadi saran bagi pihak terkait dengan masalah kesehatan masyarakat terutama lansia maupun pembaca, peneliti dan pemerhati lansia.

1. Bagi Dinas Kesehatan Depok atau Puskesmas di wilayah kerja Depok agar memberikan perhatian terhadap asupan zat gizi mikro, aktivitas fisik, dan latihan kecerdasan. Perhatian tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan KIE untuk penyuluhan mengenai sumber makanan

vitamin A, vitamin E, vitamin C, Fe dan Zn serta aktivitas fisik dan latihan kecerdasan untuk menurunkan kejadian demensia.

2. Bagi Dinas Kesehatan Depok perlu mengembangkan program kegiatan lansia yang melibatkan fungsi kognitif lansia.
3. Kepada pihak yang berminat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dengan penggunaan sampel yang lebih besar, dengan studi *case control* atau *cohort* maupun *eksperimen* untuk melihat pengaruh zat-zat gizi, aktivitas dan faktor lainnya yang berkaitan dengan demensia.