

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan April dan Mei dengan 68 Lansia peserta Prolnis di Puskesmas Karang Anyar Lampung Selatan. Ditemukan bahwa sebagian besar mengalami Gangguan Kognitif Ringan (53.0%), diikuti oleh kondisi Kognitif normal (30.9%) dan Gangguan Kognitif Berat (16.1%).
2. Lansia peserta Prolnis di Puskesmas Karang Anyar Lampung Selatan. Ditemukan bahwa sebagian besar mengalami Status Gizi normal (55.9%), sangat kurus (5,9%), kurus (13,2%), dan gemuk (11,8%), sangat gemuk (13,2%).

B. Saran

1. Lansia diharapkan untuk melakukan membaca koran, atau majalah dapat membantu menjaga pikiran tetap aktif dan memperluas pengetahuan. Percakapan yang bermakna dengan keluarga, teman, atau kelompok sosial dapat melatih kemampuan berpikir dan berkomunikasi.
2. Melakukan Aktivitas fisik meningkatkan aliran darah ke otak, yang penting untuk fungsi kognitif yang optimal. Pilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuan, seperti berjalan kaki. Kualitas tidur yang baik sangat penting untuk memperkuat memori dan fungsi kognitif secara keseluruhan usahakan tidur 7-8 jam setiap malam.
3. Lansia diharapkan rutin datang keposyandu lansia untuk memantau status gizi dan kesehatannya
4. Keluarga memberi dukungan pada lansia dalam bentuk pendampingan secara rutin datang ke posyandu