

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata skor kemampuan kognitif pada kelompok kontrol di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025 menunjukkan bahwa skor akhir pada *post-test* adalah 23,53. Skor ini menunjukkan bahwa fungsi kognitif lansia dalam kelompok kontrol berada dalam kategori gangguan kognitif ringan. Menurut penulis, hal ini dipengaruhi oleh faktor usia dan latar belakang pendidikan dari lansia yang menyebabkan sedikitnya perubahan skor pada kelompok ini.
2. Rata-rata skor kemampuan kognitif pada kelompok intervensi di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025 pada *post-test* adalah 25,69. Kelompok ini berada pada ambang batas kategori fungsi kognitif normal, faktor usia dan tingkat pendidikan lansia yang secara umum lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.
3. Pengaruh stimulasi kognitif dengan media teka-teki silang terhadap peningkatan kemampuan kognitif lansia di wilayah kerja Puskesmas Natar tahun 2025 terlihat jelas melalui hasil uji *Independent Sample T-Test*, yang menunjukkan nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara rata-rata skor MMSE kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada *post-test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stimulasi kognitif menggunakan media teka-teki silang memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia.

## B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan dan Puskesmas

Dapat mempertimbangkan penggunaan media permainan seperti teka-teki silang sebagai bagian dari program stimulasi kognitif yang rutin diadakan di posyandu lansia atau kegiatan kesehatan lansia lainnya. Media teka-teki silang dapat dimodifikasi dengan menyesuaikan isi pertanyaan menggunakan tema yang relevan dengan kondisi lansia, seperti penyakit degeneratif (contohnya: diabetes melitus, hipertensi), aktivitas harian (*ADL*), atau topik-topik seputar kehidupan sehari-hari lansia. Selain itu, disarankan agar kegiatan ini dilakukan secara rutin dan berkala agar efek stimulasi lebih optimal.
2. Bagi Institusi Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Keperawatan

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi atau referensi bahwa stimulasi TTS baik untuk lansia karena dapat meningkatkan skor kemampuan kognitif lansia.
3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan melakukan penelitian dengan durasi yang lebih panjang minimal 1 bulan dan melibatkan variasi bentuk stimulasi kognitif lainnya, serta menggunakan instrumen pengukuran tambahan untuk mendapatkan gambaran lebih komprehensif terhadap perubahan fungsi kognitif lansia.