

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Simpulan yang diperoleh dari analisis ini antara lain sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia, hal tersebut ditunjukkan oleh nilai $\rho = 0.013$ pada penelitian Suhari (2019), $\rho = 0.001$ pada penelitiannya Meilianingsih (2019), $\rho = 0.001$ penelitiannya Azizah (2017), $\rho = 0.00$ penelitiannya Amtonis (2014), dan $\rho = 0.00$ pada penelitiannya Zulrizki (2018).
2. Senam otak bermanfaat untuk diberikan kepada lansia dengan demensia sebagai latihan fisik karena pergerakan pada senam otak dapat merangsang otak kanan dan kiri sehingga meningkatkan daya ingat dan meningkatkan konsentrasi sehingga mampu meningkatkan kemampuan fungsi kognitif.
3. Durasi waktu intervensi yang paling efektif untuk dilakukan adalah 20 menit setiap pagi selama 3 minggu.

B. Saran

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi puskesmas untuk membentuk program baru pada posyandu atau mengadakan penyuluhan tentang senam otak di masyarakat
2. Bagi instansi panti jompo diharapkan dapat menjadikan senam otak ini sebagai salah satu kegiatan yang teratur dan terkontrol, karena akan sangat bermanfaat untuk peningkatan fungsi kognitif lansia. Hal ini dibuktikan pada penelitiannya (Suryatika & Pramono, 2019) di Panti Wredha Harapan Ibu Semarang yang setiap harinya dilakukan senam otak kemudian dilakukan observasi dan berdasarkan hasil pengukuran status mini mental pada ketiga responden sebelum diberikan senam otak didapatkan Ny. M skor 15, Ny. S skor 14 dan Ny. Mh skor 10. Sesudah diberikan senam otak Ny M skor 16, Ny. S skor 16 dan Ny Mh skor 12. Artinya terjadi peningkatan fungsi kognitif.
3. Diharapkan peneliti selanjutnya meneliti gerakan mana saja yang efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia