

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini dibahas kesimpulan yang menjawab tujuan penelitian dan saran sesuai kesimpulan.

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukanya senam latihan senam otak *brain gym* kognitif lansia di UPT PSLU Jombang yang paling dominan kognitif ringan baik kelompok Intervensi maupun kelompok kontrol.
2. Setelah dilaksanakan latihan senam otak *brian gym* kognitif lansia di UPT PSLU Jombang pada kelompok perlakuan meningkat menjadi kognitif sempurna.
3. Kelompok Intervensi yang mendapatkan latihan senam otak *brian gym* lebih efektif dalam meningkatkan kognitif lansia di UPT PSLU Jombang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan senam lansia.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian sekiranya penulis dapat menyarankan:

1. Bagi para lansia

Hasil dari penelitian tentang latihan senam otak (*brian gym*) ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para lansia, untuk meningkatkan tingkat kognitif dan dapat digunakan untuk pra lansia agar mempertahankan atau mencegah terjadinya penurunan kognitif.

2. Bagi pihak panti

Petugas UPT PSLU Kabupaten Jombang dapat menerapkan kegiatan latihan senam otak (*brain gym*) ini sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengantisipasi dan meminimalisirkan penurunan tingkat kognitif. Dan latihan senam otak ini dapat dilakukan sebagai kegiatan rutin di panti.

3. Bagi Institusi pendidikan

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi wacana informasi upaya untuk pengembangan dan peningkatan ilmu keperawatan lansia, dan juga sebagai bahan bagi dosen untuk melakukan tridarma perguruan tinggi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang senam otak *brain gym* dengan menambah variable lain sehingga menghasilkan ilmu pengetahuan baru.