

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru terhadap 30 responden mengacu pada tujuan penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Fungsi kognitif sebelum dilakukan senam otak didapatkan gangguan kognitif ringan berjumlah 15 orang (50%) dan gangguan kognitif berat berjumlah 15 orang (50%).
- 5.1.2 Fungsi kognitif setelah dilakukan senam otak didapatkan gangguan kognitif ringan berjumlah 19 orang (63,3%), gangguan kognitif berat berjumlah 5 orang (16,7%) dan yang normal berjumlah 6 orang (20%).
- 5.1.3 Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru yang dibuktikan dengan hasil uji statistik Paired Samples T-Test didapatkan hasil  $p = 0.000 < 0.05$ .

#### **5.2 Saran**

##### 5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Pada keilmuan kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan dalam hal meningkatkan fungsi kognitif dengan melakukan senam otak sehingga bisa menjadi bahan ajar untuk meningkatkan *skill* mahasiswa.

##### 5.2.2 Bagi Profesi Perawat

Diharapkan perawat dapat melakukan penyuluhan dengan mengajarkan senam otak pada masyarakat khususnya lansia sehingga dapat

termotivasi melakukan senam otak dan juga dapat menjadi pencegahan yang baik dalam hal peningkatan fungsi kognitif.

#### 5.2.3 Bagi Lanjut Usia

Diharapkan lansia mampu melakukan senam otak secara teratur agar terhindar dari gangguan fungsi kognitif yang lebih berat dan juga supaya bisa meningkatkan kualitas hidupnya yang lebih baik.

#### 5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan topik yang sama secara lebih mendalam dengan mengendalikan faktor lain yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif, sehingga hasil penelitiannya lebih valid dan mempunyai akurasi yang tinggi.

