

## BAB VII PENUTUP

### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai “Pengaruh Senam Otak Terhadap Skor Kognitif Lansia Di RW 7 Kelurahan Kota Lama Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang” maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 7.1.1 Hasil dari pengukuran skor kognitif lansia menggunakan MMSE sebelum diberikan terapi Senam Otak pada 21 responden didapatkan hasil 11 responden (52,4%) yang mengalami gangguan kognitif dan 10 responden (47,6%) tidak mengalami gangguan kognitif dengan *mean pretest* 23,48 dan termasuk dalam rentan gangguan kognitif ringan.
- 7.1.2 Hasil pengukuran skor kognitif setelah diberikan terapi senam otak selama 2 minggu dengan 6 kali pertemuan di dapatkan penurunan yang signifikan. Sebelum diberikan terapi senam otak terdapat 11 responden (52,4%) yang memiliki tingkat kemungkinan gangguan kognitif. Setelah diberikan terapi latihan otak terjadi penurunan jumlah responden yang memiliki tingkat kemungkinan gangguan kognitif yaitu 0 dengan *mean posttest* responden (27,90%), disimpulkan bahwa terjadi peningkatan fungsi kognitif responden.
- 7.1.3 Maka dapat disimpulkan terapi senam otak dapat meningkatkan skor kognitif responden yang mengali gangguan kognitif ringan di posyandu

lansia RW 7 Kelurahan Kota Lama Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang, Hasil tersebut didapatkan dari *mean pretest* dan *mean Posttest* mengalami peningkatan yaitu dari *mean* 23,48 (rentan gangguan kognitif ringan) saat *posttest* menjadi 27,71 (rentang tidak ada gangguan kognitif/normal).

## **7.2 Saran**

### **7.2.1 Lansia**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan pengetahuan bagi lansia bahwasanya Terapi Senam Otak memiliki pengaruh yang efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. setelah penelitian ini berakhir diharapkan lansia dapat mempraktikkan secara mandiri dengan tetap berlatih melakukan gerakan-gerakan senam yang sudah di ajarkan dan sudah dibagikan CD tutorial melakukan senam otak, sehingga fungsi kognitifnya bisa tetap terjaga.

### **7.2.2 Pengembangan Ilmu dan Praktik Keperawatan**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan keperawatan khususnya dalam bidang ilmu keperawatan lansia yang mana terapi Senam Otak dapat dimasukkan sebagai terapi komplementer yaitu sebagai salah satu alternatif intervensi untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Bagi perawat komunitas diharapkan tidak hanya memberikan asuhan keperawatan pada pasien yang sakit fisik saja, tetapi juga menyoroti / mengatasi masalah kesehatan mental yaitu gejala penurunan fungsi kognitif yang sering terjadi pada lansia.

### 7.2.3 Penelitian Selanjutnya

- 1) Saran untuk peneliti yang ingin melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini, diharapkan antara responden laki-laki dan perempuan jumlahnya sama agar tidak ada responden yang mendominasi yang akan menimbulkan pengaruh dari hasil akhir.
- 2) Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan frekuensi pemberian terapi senam otak diperbanyak agar mendapatkan hasil yang maksimal dan besar pengaruh terapi senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif lebih terlihat signifikan.
- 3) Saran untuk peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat memperluas populasi dan menambahkan jumlah responden yang mungkin bisa diambil dari beberapa komunitas atau di panti wreda.
- 4) Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan mampu menyamakan usia pada sample sehingga mengurangi pengaruh dari faktor usia.