

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini disajikan kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang sesuai dengan kesimpulan yang di ambil.

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, berdasarkan uji statistic *Wilcoxon Signd Rank Test* didapatkan jika nilai  $\rho_v (0,000) < \alpha (0,05)$  menunjukkan bahwa  $\rho_v < \alpha$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, dengan kesimpulan terdapat pengaruh yang kuat senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan gangguan kognitif pada lanjut usia dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pra eksperimen* dengan populasi sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Dengan terapi *brain gym* dapat meningkatkan gangguan kognitif pada lanjut usia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Tenaga Kesehatan (Perawat)

Perawat dapat mengoptimalkan dalam memberikan pelayanan berupa tindakan keperawatan dengan upaya mengurangi penurunan gangguan kognitif pada lanjut usia. Perawat dapat mempelajari dan melaksanakan kegiatan terapi *brain gym*, terapi *brain gym* dapat dilakukan secara rutin pada lanjut usia supaya dapat mengurangi masalah penurunan gangguan kognitif di panti werdha.

### **5.2.2 Bagi Lanjut Usia**

Diharapkan lanjut usia ikut aktif mengikuti terapi *brain gym*. Karena terapi *brain gym* dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan gangguan kognitif sehingga dapat digunakan oleh lanjut usia secara rutin.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan gerakan *brain gym* lain yang lebih efektif. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memodifikasi gerakan *brain gym* untuk menyesuaikan dengan kondisi lanjut usia. Agar hasil yang didapatkan lebih maksimal serta dapat meminimalisir berbagai faktor perancu lebih rinci, khususnya dalam memperhatikan penentuan waktu dan jadwal yang tepat untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lanjut usia.