

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

- 5.1.1 Berdasarkan data penelitian, mayoritas lansia yang terlibat dalam penelitian ini berusia antara 60 hingga 69 tahun (56,8%), diikuti oleh 70 hingga 79 tahun (37,8%), dan hanya sedikit yang berusia di atas 80 tahun (5,4%). Sebagian besar responden adalah perempuan (81,1%), sedangkan laki-laki hanya berjumlah 18,9%. Mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan rendah, yaitu 37,8% hanya menyelesaikan pendidikan dasar (SD), dan 21,6% tidak tamat SD. Sebanyak 10,8% memiliki pendidikan S1. Sebagian besar lansia (54,1%) tidak memiliki penyakit penyerta, sedangkan 45,9% menderita hipertensi.
- 5.1.2 Sebelum diberikan terapi senam otak, distribusi kategori fungsi kognitif lansia menunjukkan bahwa 64,9% lansia berada dalam kategori normal (skor MMSE 24-30), 29,7% mengalami gangguan kognitif ringan (skor MMSE 17-23), dan 5,4% berada pada kategori gangguan kognitif berat (skor MMSE 0-16).
- 5.1.3 Setelah melakukan intervensi senam otak, 83,8% lansia masuk ke dalam kategori normal, sementara 16,2% masih dalam kategori gangguan kognitif ringan, dan tidak ada lansia yang masuk dalam kategori gangguan kognitif berat.
- 5.1.4 Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada  $p = 0,001$ , yang menunjukkan bahwa senam otak memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia. Ukuran efek yang dihitung menggunakan Cohen's  $d$  sebesar 0,39, yang masuk dalam kategori efek sedang.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Lansia**

Diharapkan para lansia dapat melanjutkan kegiatan senam otak secara rutin untuk mempertahankan dan bahkan meningkatkan fungsi kognitif mereka. Senam otak dapat dilakukan secara mandiri dengan instruksi yang sesuai dan dijadikan sebagai terapi non-farmakologis untuk menjaga daya ingat dan kesehatan mental.

### **5.2.2 Bagi Puskesmas Ngaglik dan Posyandu Lansia**

Posyandu Lansia Kecubung dan Puskesmas Ngaglik perlu lebih mempromosikan senam otak sebagai program rutin untuk lansia, dengan mempertimbangkan hasil positif yang diperoleh dari penelitian ini. Diharapkan senam otak menjadi bagian integral dari pelayanan kesehatan lansia di posyandu dan puskesmas.

### **5.2.3 Bagi Profesi Keperawatan**

Bagi tenaga keperawatan, senam otak dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam perawatan gerontik untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya dalam aspek kognitif. Pelatihan kepada perawat dan kader posyandu terkait pelaksanaan senam otak juga perlu ditingkatkan.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk memperluas sampel dan durasi intervensi, serta menguji efek senam otak pada berbagai kondisi kognitif lainnya, seperti demensia dan Alzheimer. Peneliti juga disarankan untuk mengontrol faktor eksternal yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.