

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta, didapatkan beberapa kesimpulan bahwa :

1. Tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum dilakukan *brain gym* mayoritas adalah mengalami gangguan fungsi sedang sebesar 56,5 %.
2. Tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta setelah dilakukan *brain gym* mayoritas adalah gangguan fungsi sedang sebesar 73,9 %.
3. Mayoritas lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* mengalami kesulitan pada aktivitas mandi dan makan.
4. Ada pengaruh *brain gym* terhadap aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta dengan  $p = 0.002$  ( $\alpha < 0.05$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi institusi keperawatan  
Bagi institusi keperawatan diharapkan intervensi *brain gym* dapat menjadi salah satu mata kuliah yang dapat memberikan ilmu pengetahuan lebih dan memberikan informasi baru kepada mahasiswa sebagai peningkatan aktivitas dasar sehari-hari pada lanjut usia khususnya di Panti Sosial Tresna Werdha.

## 2. Panti Sosial Tresna Werdha

Diharapkan kepada pihak Panti Sosial Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta untuk memfasilitasi pelaksanaan *brain gym* dan dimasukkan sebagai program rutin dalam agenda sehari-hari lansia. Serta lebih mengawasi dan membantu serta melatih lansia dalam aktivitas sehari-hari terutama aktivitas mandi dan makan.

## 3. Bagi lansia

Bagi lansia sendiri diharapkan dapat memberikan masukan dan pengertian guna meningkatkan keseimbangan tubuh dan koordinasi tubuh untuk pelaksanaan aktivitas secara mandiri.

## 4. Bagi peneliti lainnya

- a. Sebagai pengembangan kemampuan penelitian, terutama dalam bidang ilmu komplementer sehingga dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat dibangku kuliah dengan penerapan di lapangan dan menambah bekal dan ilmu pengetahuan bagi peneliti dalam hal penelitian ilmiah serta berguna bagi peneliti selanjutnya.
- b. Diharapkan peneliti lain dapat mendalami dengan memperluas faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas dasar sehari-hari baik sebagai pertimbangan keberhasilan pelaksanaan *brain gym*.