

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden didominasi berjenis kelamin wanita yaitu sebanyak 88,9% dan laki-laki 11,1% pada masing-masing kelompok dimana rentang usia tertinggi yaitu 70-74 sebanyak 61,1% di kelompok kontrol dan 66,7% di kelompok intervensi dengan tingkat pendidikan tidak sekolah yaitu 50% di kelompok kontrol dan 55,6% di kelompok intervensi.
2. Nilai pretes *MMSE* yaitu dari 23,50 menjadi 24,67 yang artinya terdapat peningkatan pada nilai posttes sebanyak 1,17 poin lebih tinggi pada kelompok intervensi.
3. Nilai pretes *MMSE* yaitu 25,06 berubah menjadi 24,67 yang artinya terdapat perbedaan 0,39 poin lebih rendah pada nilai posttes untuk kelompok kontrol.
4. Ada pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada kelompok intervensi dengan diperoleh nilai $p=0,001$ ($p<0,05$) dengan menggunakan analisis *t* berpasangan. Sedangkan menurut analisis *independent t-test* diperoleh nilai $p= 0,001$ yang artinya terdapat perbedaan selisih rerata yang bermakna pada kelompok intervensi jika dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan kata lain *brain gym* efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia.

B. Saran

1. Bagi pihak Puskesmas, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu program yang ditawarkan dan dikenalkan kepada lansia melalui kegiatan Posyandu Lansia mengingat kegiatan tersebut berada dibawah naungan Puskesmas dan banyak lansia yang terlibat dalam kegiatan tersebut sebagai metode untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia sehingga diharapkan kualitas hidup lansia dapat terus meningkat.

2. Bagi keperawatan gerontik, hasil penelitian ini diharapkan dapat disosialisasikan sehingga disini dapat diketahui bahwa menjadi tua tetapi masih dapat memiliki fungsi kognitif yang baik.
3. Bagi Posyandu Adji Yuswa, Kasihan, Bantul, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pelaksanaan senam brain gym yang diselipkan dalam kegiatan posyandu lansia.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu acuan dan lebih mengembangkannya lagi, namun lebih dispesifikasi lagi terhadap pertimbangan jeda waktu pemberian perlakuan karena akan mempengaruhi hasil penelitian, kriteria inklusi penelitian dapat lebih dispesifikasikan lagi, misalnya saja tingkat pendidikan responden yang dapat dibuat dua jenis tingkat pendidikan saja dan dapat menambah jumlah sesi pertemuan untuk melakukan intervensi agar dapat diperoleh pengaruh yang lebih spesifik.