

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia di Posyandu Kenanga Desa Godog Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Fungsi kognitif lansia sebelum diberikan intervensi (*Pre-test*) didapatkan mayoritas pada skor total adalah pada interval 21-25 sebanyak 10 orang atau sebesar 35,7%, dengan rata rata skor total sebesar 20,86.
2. Fungsi kognitif lansia setelah diberikan intervensi (*Post-test*) didapatkan mayoritas menunjukkan skor interval pada interval 21-25 sebanyak 17 orang atau sebesar 60,7%, dengan rata rata skor total sebesar 24,07.
3. Pengaruh fungsi kognitif lansia di Posyandu Kenanga sebelum dan setelah diberi intervensi senam otak, didapatkan dengan nilai *p-value* sebesar $0,001 < 0,050$ sehingga dapat diinterpretasikan bahwa hasil uji signifikan artinya ada pengaruh pemberian intervensi senam otak dengan fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Kenanga Desa Godog Kecamatan Polokarto Kabupaten Sukoharjo.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi lansia

Bagi lansia diharapkan mengetahui faktor faktor penyebab menurunnya fungsi kognitif serta dapat menerapkan metode senam otak untuk memperbaiki fungsi kognitif.

2. Bagi Posyandu

Bagi posyandu diharapkan untuk menerapkan metode senam otak pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif secara rutin dan benar sehingga dapat membantu meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau sumber data dalam penelitian berikutnya yang berkaitan pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia dengan menambahkan kelompok kontrol antara lain yaitu : Stress, perilaku merokok, status kesehatan, aktivitas fisik dan gangguan pola tidur yang bisa mempengaruhi fungsi kognitif responden sehingga dapat dibandingkan.