

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh *brain gym* terhadap perubahan fungsi kognitif pada pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan dengan *p value* 0,000.
2. Rerata nilai kognitif responden sebelum diberikan intervensi *brain gym* pada pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan adalah 25,0361.
3. Rerata nilai kognitif responden setelah diberikan intervensi *brain gym* pada pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan adalah 27,4940.
4. Terdapat perubahan skor fungsi kognitif sebelum *brain gym* dan skor fungsi kognitif setelah *brain gym* pada lanjut usia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung selatan dengan hasil *positive ranks* 54 responden, *ties* 21 responden dan *negative ranks* 8 responden.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan

Memasukan *Brain Gym* atau latihan senam otak dalam program perencanaan kegiatan pada lansia untuk mengoptimalkan fungsi kognitif dengan *Brain Gym*.

### 2. Bagi tenaga kesehatan

Bagi tenaga kesehatan hendaknya lebih meningkatkan penyuluhan tentang kesehatan lansia, pemberian kegiatan kelompok lansia sebagai tindakan meningkatkan fungsi kognitif seperti *Brain Gym*.

### 3. Bagi peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi kelanjutan penelitian. Dan untuk kesempurnaan penelitian ini hendaknya dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan fungsi kognitif.