

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penjelasan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh senam otak terhadap penurunan skor insomnia pada lansia dengan p value 0,000.
2. Didapatkan angka kejadian insomnia di Panti Tresna Werdha Natar Lampung sebesar 83 orang.
3. Rerata skor insomnia responden sebelum diberikan senam otak adalah 25.5181.
4. Rerata skor insomnia responden setelah diberikan senam otak adalah 21.4578.

### **5.2 Saran**

Terkait dengan simpulan hasil penelitian, terdapat hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan dari hasil penelitian ini, yaitu :

1. Bagi Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan secara objektif mengenai penanganan pada lansia untuk mengatasi insomnia.

2. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan kesehatan lansia dengan menggunakan senam otak sebagai salah satu cara untuk mengatasi insomnia.

3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan penelitian tentang lansia yang mengalami insomnia dengan intervensi senam otak.

4. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian mengenai manfaat senam otak.