

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis dari 5 jurnal penelitian beserta dengan teori yang mendukung yang telah disampaikan penulis dalam pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

6.1.1 Senam otak (*brain gym*) pada lansia

Senam otak latihan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau mengeksekusi bagian belakang otak dan bagian depan otak (dimensi fokus), menstimulasi fungsi kerja otak, melatih daya ingat serta menumbuhkan rasa bahagia pada saat melakukannya. Dari hasil analisis 5 jurnal didapatkan bahwa dengan senam otak dapat melatih daya ingat pada lansia.

6.1.2 Fungsi kognitif pada lansia

Salah satu faktor yang berdampak pada penurunan fungsi kognitif yaitu peningkatan fungsi kognitif, dimana peningkatan fungsi kognitif berdampak dalam kehidupan sehari-hari dan butuh pengobatan non farmakologi pada lansia, pada umumnya lansia diharapkan dapat merangsang kerja otak. Dari hasil analisis 5 jurnal didapatkan fungsi kognitif berdampak pada kehidupan lansia.

6.1.3 Pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia

Hal-hal yang terjadinya peningkatan pada fungsi kognitif yaitu dari bagian lobus parietal tersebut sangat berfungsi dalam menyelesaikan tugas-tugas kognitif, terutama dalam persepsi, dan proses visuospasial. Jadi kondisi tersebut mendukung dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Dari hasil 5 jurnal didapatkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

6.2 Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi bagi profesi keperawatan tentang pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi untuk data dasar dan *evidence based* terkait topik yang berkaitan dengan senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.