

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari analisis studi literatur, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Senam otak (*brain gym*) bermanfaat untuk meningkatkan fungsi kognitif terhadap lansia demensia. Intervensi ini dilakukan dengan gerakan sederhana yang menyenangkan melalui olah tangan dan kaki yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak serta melatih konsentrasi pada lansia. Tahapan terapi senam otak dibagi menjadi 3 dimensi (dimensi lateral, dimensi pemfokusan dan dimensi pemusatan) yang dimana dari setiap dimensi tersebut terdapat gerakan yang berbeda-beda.
2. Terapi senam otak (*brain gym*) dapat diterapkan pada lansia dengan gangguan kognitif dengan skor MMSE <24, dan usia rata-rata 55-95 tahun, serta terapi senam otak ini dilakukan secara rutin selama 2 minggu dengan durasi di setiap pertemuan berkisar antara 15-30 menit.
3. Instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur fungsi kognitif pada lansia yaitu dengan MMSE (*Mini Mental Status Examination*) untuk mengevaluasi kemampuan kognitif yang dapat dilakukan dalam waktu sekitar 5-10 menit
4. Senam otak (*brain gym*) mempunyai pengaruh terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia, akan tetapi untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan untuk mencapai keberhasilan terapi ini harus dilakukan secara rutin atau terus

menerus yang kemudian diistirahatkan dengan tidur maupun melakukan kegiatan seperti membaca dan lain-lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka pada akhir penulisan ini diusulkan beberapa saran yang diharapkan akan berguna bagi pembaca berdasarkan hasil dari *literature review* dengan skema EBN (*Evidence Based Nursing*) yang telah dilakukan. Adapun saran-saran yang ingin diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut.

### 1. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi ilmu keperawatan khususnya pada mata kuliah keperawatan komunitas dan keperawatan gerontik, dapat menambah literatur mengenai intervensi dalam mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia.

### 2. Bagi Institusi Panti Sosial Lansia

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan pedoman atau dasar dalam pengembangan intervensi asuhan keperawatan untuk mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti penerapan asuhan keperawatan pada lansia demensia dengan masalah penurunan fungsi kognitif yang berkaitan dengan senam otak (*brain gym*).