

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang yang sudah menjawab tujuan penelitian sebagai berikut :

1. Adanya perbedaan daya ingat jangka pendek pada lansia sebelum dan sesudah diberikan senam otak pada kelompok intervensi yang sebelumnya rata rata mengalami penurunan daya ingat intelektual sedang setelah diberikan intervensi mengalami peningkatan daya ingat intelektual utuh.
2. Tidak ada perbedaan daya ingat jangka pendek lansia sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan daya ingat intelektual ringan dan sedang.
3. Adanya perbedaan yang bermakna pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terkait pemberian senam otak dengan signifikan P Value 0,01.

#### **B. SARAN**

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan, maka peneliti ingin menyampaikan beberapa sebagai berikut :

##### **1. Bagi lansia**

Diharapkan lansia dapat lebih melakukan senam otak sehari hari untuk meningkatkan kualitas hidup menjaga fungsi otak dan meminimalisir terjadinya demensia dini.

**2. Bagi petugas kesehatan**

Membuat agenda untuk melakukan senam otak kepada lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang agar daya ingat jangka pendek tetap baik.

**3. Bagi peneliti**

Dengan melakukan penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah pengetahuan kepada lansia yang belum mengetahui tentang senam otak.