

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil penelitian tentang Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran penurunan demensia sebelum dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang masing masing dalam kategori dimensi sedang sebanyak 11 responden (61,1%)
2. Gambaran penurunan demensia setelah dilakukan *brain gym* pada kelompok intervensi di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang paling banyak pada kategori dimensi ringan sebanyak 8 responden (44,4%)
3. Ada Perbedaan *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi dengan  $p\text{-value } 0,00 < \alpha (0,05)$
4. Tidak ada perbedaan *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang pada kelompok kontrol  $p\text{-value } 0,055 > \alpha (0,05)$

5. Ada pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang  $p\text{-value } 0,00 < \alpha (0,05)$

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian tersebut maka saran yang dapat penulis berikan adalah :

1. Bagi lansia

Diharapkan lansia dapat lebih teratur melakukan *brain gym* minimal 1 kali sehari selama 10-15 menit untuk menjaga fungsi otak dan meminimalisir terjadinya demensia dini

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan agar penelitian ini sebagai masukan dalam keperawatan kesehatan jiwa di masyarakat, keluarga, gerontik dalam memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita demensia

3. Bagi Peneliti Lain

Dapat menjadikan penelitian ini sebagai data dasar melakukan penelitian selanjutnya serta dapat meneliti lebih lanjut perbedaan pengaruh *brain gym* antara laki laki dan perempuan yang mengalami penurunan demensia.