

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil simpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok berusia 60 – 63 tahun, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan SD, bersuku Jawa, berstatus menikah, dan mengurus rumah tangga.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain penamaan pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain memori pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain bahasa pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain eksekutif-visuospasial pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain atensi pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain abstraksi pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara senam vitalisasi otak dengan skor MoCA-Ina domain orientasi pada lansia di Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok tahun 2017.

V.2 Saran

a. Bagi Responden

Diharapkan pada para lansia agar aktif dalam setiap kegiatan yang diadakan oleh Posbindu dalam pemeliharaan kesehatan untuk mencegah terjadinya penyakit akibat bertambahnya usia dan penyakit yang mempengaruhi fungsi kognitif.

b. Bagi Posbindu

Posbindu diharapkan untuk menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung serta mengadakan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat sehingga para lansia ikut berpartisipasi, seperti penambahan kegiatan senam vitalisasi otak setiap minggu agar penurunan fungsi kognitif dapat diperlambat, mengajak para lansia lainnya supaya ikut berpartisipasi dan mengedukasi bahwa melakukan senam secara rutin itu perlu untuk menjaga kebugaran tubuh dan otak, serta mengajak pralansia agar ikut senam sebagai upaya preventif dalam melawan kepikunan.

c. Bagi Masyarakat

Meningkatkan kesadaran masyarakat sekitar dengan cara edukasi dan memberikan penyuluhan bahwa senam vitalisasi otak yang rutin minimal 30 menit sebanyak dua kali seminggu dalam sebulan dapat memperlambat penurunan fungsi otak dan mencegah kepikunan melalui kader posbindu, kader kesehatan lainnya serta tokoh masyarakat terkait kepada lansia dan pralansia sehingga termotivasi dan kepada masyarakat yang masih berumur produktif agar selalu mau mengingatkan, mengajak dan mendorong orang tuanya tetap aktif melakukan aktivitas fisik dan selalu menjaga kebugaran otak.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain agar dapat menjadi informasi yang bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai karakteristik dan fungsi kognitif pada lansia. Diharapkan penelitian lain dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian yang lebih baik serta dapat menambahkan domain lain yang berhubungan dengan fungsi kognitif seperti motorik, keseimbangan tubuh, kontrol emosi, dan lain-lain.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mencoba memberikan intervensi yang lebih lama supaya dapat membuktikan bahwa senam vitalisasi otak juga dapat meningkatkan skor MoCA-Ina pada domain lainnya, melakukan penelitian dengan cara yang sama namun dilakukan pengujian MoCA-Ina setiap dua minggu, atau dengan menggunakan kelompok kontrol dengan mekanisme setelah satu bulan intervensi kedua kelompok bertukar sehingga kelompok intervensi menjadi kelompok kontrol dan kelompok kontrol menjadi kelompok intervensi.

