

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dilakukan, diperoleh beberapa kesimpulan dari penelitian sebagai berikut:

- a. Gambaran fungsi eksekutif konvensional otak (FEK) pada masyarakat Kota Medan yang diukur menggunakan instrumen *Psychological Assessment For Spiritual Health and Brain Function Screening* (PASH BRAINS) didominasi oleh kategori gangguan otak ringan. Gambaran fungsi eksekutif transendental otak (FET) pada masyarakat Kota Medan yang diukur menggunakan instrumen *Psychological Assessment For Spiritual Health and Brain Function Screening* (PASH BRAINS) didominasi oleh kategori optimum.
- b. Fungsi eksekutif konvensional otak (FEK) berdasarkan area otak, pada korteks prefrontalis, ganglia basalis, girus singulatus, dan lobus temporalis masuk dalam kategori gangguan otak ringan, sedangkan sistem limbik masuk dalam kategori gangguan otak sedang.
- c. Hasil penelitian korelasi menunjukkan adanya hubungan yang tergolong rendah antara Fungsi Eksekutif Konvensional (FEK) dengan Fungsi Eksekutif Transendental (FET).
- d. Melalui hasil analisis multivariat didapatkan bahwa girus singulatus merupakan komponen yang paling berpengaruh terhadap peningkatan tiga komponen reflektif pada Fungsi Eksekutif Transendental (FET) dibandingkan dengan PFC dan sistem limbik.

## V.2 Saran

- a. Bagi masyarakat Kota Medan (responden), untuk masyarakat yang memiliki fungsi eksekutif otak normal diharapkan dapat melanjutkan kebiasaan baik agar tetap mempertahankan fungsi kognitif. Untuk masyarakat yang memiliki gangguan pada fungsi eksekutif otak, diharapkan dapat menjaga pola makan, latihan fisik, tidur teratur, dan melakukan melatih otak dengan dengan cara permainan otak seperti: Teka-Teki Silang atau *puzzle*. Selain itu, melakukan manajemen *stress* seperti yoga, beribadah, atau latihan pernapasan juga perlu dilakukan untuk relaksasi diri dan menjaga ketahanan mental. Bila merasa perlu untuk berkonsultasi dengan psikolog dan tenaga medis agar mendapatkan intervensi secara langsung juga sangat disarankan agar dapat mengidentifikasi penyebab utama gangguan fungsi eksekutif otak secara akurat.
- b. Bagi kebijakan pemerintah Kota Medan, diharapkan pemerintah dapat menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai dasar dalam merumuskan *evidence-based policy* dan mengintegrasikan PASH BRAINS sebagai alat *screening* fungsi eksekutif otak pada layanan kesehatan primer sehingga intervensi kesehatan lebih *personal*, tes masuk universitas agar dapat mengetahui profil FE mahasiswa sehingga dapat membimbing mahasiswa sesuai dengan daya kognitifnya, atau tes masuk ke dunia kerja agar dapat menyeleksi dan menempatkan calon pegawai sesuai dengan kemampuan berpikirnya.
- c. Bagi institusi kesehatan, diharapkan dapat menyediakan pelatihan atau

*workshop* bagi tenaga kesehatan agar memiliki pemahaman yang lebih dalam terkait fungsi eksekutif otak. Selain itu, diharapkan juga dapat menggunakan alat *screening* seperti PASH BRAINS untuk memetakan fungsi eksekutif otak pada masyarakat Kota Medan, sehingga *evidence-based medicine* dapat ditegakkan dalam melakukan intervensi kesehatan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini menggunakan instrumen PASH BRAINS dengan menambahkan variabel gaya hidup seperti pola tidur, status gizi, beban kerja, atau *screen time* agar dapat mengenali pengaruhnya terhadap fungsi eksekutif otak secara konvensional dan transendental.