

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan data primer yang diperoleh dari 31 responden Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017, didapatkan hasil sebagai berikut :

- a. Sebaran karakteristik pada responden yaitu dengan gambaran umur yaitu 50-54 tahun sebanyak 54,8% (17 responden), tingkat pendidikan terbanyak adalah tingkat SMP sebesar 80,6% (25 responden), dan jenis pekerjaan responden adalah tidak bekerja atau sebagai IRT sebanyak 100% (31 responden).
- b. Terdapat perbedaan skor sebelum dan setelah intervensi pada domain memori dan *delayed recall*, penamaan, atensi, dan orientasi, namun tidak terdapat perbedaan pada domain visospasial/ekskutif, bahasa, dan abstraksi.
- c. Terdapat perbedaan total skor sebelum dan setelah intervensi tari poco-poco selama 8 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka penulis menyarankan :

- a. Bagi responden
Diharapkan responden tetap menjaga keteraturan dalam melaksanakan senam agar kemampuan memori, berbahasa, fokus (atensi) dan kemampuan orientasi tetap baik.
- b. Bagi tempat penelitian
 - 1) Agar terus dilakukan beragam senam atau tarian secara teratur agar fungsi kognitif para anggota Posbindu Dahlia Senja tetap atau membaik

- 2) Pihak Posbindu Dahlia Senja agar dapat mengadakan penyuluhan dan selalu mengingatkan mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif untuk tetap baik

c. Peneliti selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan variasi pendidikan yang lebih beragam mulai dari tingkat pendidikan SD sampai dengan perguruan tinggi
- 2) Agar peneliti selanjutnya dapat meneliti dengan variasi jenis pekerjaan yang lebih beragam mulai dari bidang seni, bidang akademisi, bidang administratif, dan lain lain
- 3) Agar peneliti selanjutnya dapat melakukan intervensi minimal 3 bulan dengan frekuensi 2 kali seminggu

