

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari 10 artikel yang telah direview maka didapatkan hasil bahwa didapatkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian senam otak pada grup kontrol atau eksperimen. Mayoritas responden pada artikel-artikel yang diteliti berusia 60-90 tahun. Jenis kelamin mempengaruhi fungsi kognitif dimana pada laki-laki ditemukan peningkatan signifikan dibandingkan dengan perempuan karena perempuan lebih rawan dengan penurunan fungsi kognitif pada setelah memasuki fase menopause. Senam otak baik dilakukan tiga kali selama seminggu dengan intensitas latihan ringan 10-20 menit.

Gerakan senam otak mengaktifkan kembali hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran elektromagnetik ke seluruh tubuh. Senam otak mampu menjaga keseimbangan kinerja antara kedua belah otak agar tetap optimal dengan pemberian stimulus perbaikan pada serat-serat di *corpus callosum* dan beberapa struktur otak termasuk *hipokampus* dan *amigdala*. Senam otak bukan hanya untuk memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak tetapi juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

5.2 Saran

Menurut penelitian studi literature yang sudah dilakukan dilakukan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dialami selama penelitian berlangsung, peneliti menyarankan:

5.2.1 Bagi Institusi Keperawatan

Hasil studi ini diharapkan mampu menjadi bahan pertimbangan, rekomendasi dan anjuran dalam melaksanakan asuhan keperawatan bersangkutan dengan terapi senam otak yang difokuskan pada lansia untuk peningkatan fungsi kognitif lansia.

5.2.2 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari studi ini dapat menambah jumlah studi lain mengenai pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia atau bahan literatur dalam kegiatan proses belajar mengajar mengenai upaya peningkatan fungsi kognitif pada lansia melalui senam otak.

5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Hasil studi ini diharapkan bisa menjadi dasar sumber atau acuan penelitian yang akan dilanjutkan selanjutnya untuk menggali dan melakukan eksperimen dengan pendekatan lain atau jumlah sampel yang lebih banyak.

5.2.4 Bagi Penulis

Hasil studi ini memberikan gambaran kepada penulis tentang informasi atau kejelasan mengenai pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia.