

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Dari hasil dua klien yaitu Ny. S (79th) dan Ny. N (75th) keduanya mengalami penurunan fungsi kognitif dengan score 22 pada Ny. S dan score 19 pada Ny. N kedua termasuk kedalam kategori kerusakan fungsi kognitif ringan.

Melalui senam otak atau *brain gym* yang dilaksanakan selama 7 hari dengan waktu 15 menit setiap melakukan senam otak atau brain gym pada kedua klien yang mengalami penurunan fungsi kognitif (demensia) dan hasilnya terdapat peningkatan fungsi kognitif dengan score 25 pada Ny. S dan score 21 pada Ny. N hasil tersebut dapat dilihat dari pengukuran menggunakan alat ukur fungsi kognitif yaitu lembar MMSE.

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan maka ada beberapa saran yang diberikan kepada

- a. Bagi lansia diharapkan dapat melakukan terapi senam otak ini secara berkala untuk menjaga kesehatan otak.

- b. Bagi Institusi diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan referensi kedepannya
- c. Bagi pengelola PSTW Budi Pertiwi perlu mengadakan kegiatan kegiatan yang inovatif dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia serta perlu memngadakan senam otak secara rutin untuk mempertahankan kognitif pada lansia dan diharapkan tidak hanya melakukan pemeriksaan pada bagian kesehatan fisik tetapi dapat melakukan pengecekan kesehatan psikologis seperti fungsi kognitif secara berkala kepada setiap lansia.