

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di Panti Tresna Werdha Provinsi Jambi.

B. Saran

1. Saran Penerapan Rutin Senam Otak Senam otak terbukti efektif meningkatkan fungsi kognitif lansia. Oleh karena itu, pihak panti atau keluarga sebaiknya mengintegrasikan kegiatan ini secara rutin dalam program harian lansia untuk mempertahankan atau bahkan meningkatkan kesehatan kognitif mereka.
2. Pelatihan Bagi Caregiver dan Tenaga Kesehatan Disarankan agar caregiver dan tenaga kesehatan di lingkungan panti lansia diberikan pelatihan terkait metode dan manfaat senam otak agar pelaksanaannya optimal, tepat sasaran, dan berkesinambungan
3. Dukungan Multidisipliner Intervensi senam otak hendaknya dilengkapi dengan pendekatan lainnya seperti stimulasi sosial, gizi seimbang, serta keterlibatan keluarga untuk menciptakan lingkungan yang mendukung lansia secara holistik.
4. Penelitian Lanjutan Diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat pendidikan, status gizi, dan riwayat penyakit guna memperkuat bukti ilmiah terkait efektivitas senam otak terhadap fungsi kognitif lansia.