

BAB VI PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh *Brain Gym* terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Fungsi kognitif sebelum dilakukan *brain gym* pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023 lebih dari separoh lansia mengalami gangguan fungsi kognitif sedang (80%).
2. Fungsi kognitif sesudah dilakukan *brain gym* pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023 lebih dari separoh lansia mengalami gangguan fungsi kognitif ringan (60%).
3. Terdapat pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023 dengan nilai *p-value* = 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang

Diharapkan kepada pihak posyandu lansia khususnya perawat dan kader melakukan pelatihan *brain gym* sehingga nantinya dapat

memberikan secara rutin *brain gym* yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

2. Bagi Institusi STIKes Alifah Padang

Diharapkan kepada institusi dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan bagi perpustakaan STIKes Alifah Padang mengenai permasalahan fungsi kognitif pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan variabel yang berbeda seperti *art therapy*, *crossword puzzle therapy*, *reminiscence therapy*, *board game* dan lain sebagainya sehingga mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

