

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pelaksanaan penerapan senam otak (*brain gym*) di wilayah kerja UPTD Puskesmas Tanjung Agung diterapkan pada dua orang lansia perempuan berusia diatas 60 tahun yang mengalami gangguan memori. Tujuan program stimulasi kognitif dalam bentuk senam otak (*brain gym*) adalah untuk menyeimbangkan fungsi otak, meningkatkan kemampuan konsentrasi, serta mengurangi tingkat stres melalui serangkaian gerakan sederhana.

Hasil pelaksanaan terapi ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kedua klien. Klien I dan II mengalami kenaikan skor SPMSQ dari 5 menjadi 7, serta peningkatan skor MMSE. Perbedaan kecepatan peningkatan antara kedua klien berkaitan dengan tingkat dukungan keluarga yang lebih tinggi pada klien II. Evaluasi sebelum dan sesudah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam aspek intelektual dan fungsi kognitif. Hal ini membuktikan bahwa terapi senam otak (*brain gym*) efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami gangguan memori. Penelitian ini menegaskan bahwa stimulasi kognitif melalui brain gym mampu meningkatkan kemampuan berbahasa, memperkuat daya ingat, serta menurunkan tingkat stres, sehingga memberikan dampak positif terhadap kesehatan lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif akibat gangguan memori.

B. Saran

1) Bagi Klien dan Keluarga

- a. Peningkatan Dukungan Keluarga : Disarankan agar keluarga turut aktif dalam setiap pelaksanaan senam, memberikan dukungan yang konsisten, serta membantu memantau dan mengingatkan klien untuk menjalani senam kognitif secara rutin di rumah.
- b. Edukasi dan Pelatihan : Keluarga perlu diberikan pemahaman tentang gangguan memori serta cara-cara dalam mendampingi klien menjalani aktivitas sehari-hari.

2) Bagi Perkembangan Ilmu

- a. Penelitian Lanjutan : Penelitian dalam jangka waktu yang lebih panjang juga diperlukan untuk mengetahui dampak jangka panjang dari intervensi senam otak (*brain gym*) terhadap fungsi kognitif pada lansia.
- b. Pengembangan Alat Bantu : Peneliti perlu mengembangkan dan membuat alat bantu visual dan audio seperti panduan video, poster gerakan, atau aplikasi interaktif yang mudah digunakan oleh lansia maupun keluarga. Alat bantu tersebut diharapkan dapat membantu lansia dalam mengingat dan mengikuti gerakan secara mandiri serta memberikan pengalaman senam yang lebih menyenangkan dan konsisten.

3) Bagi UPTD Puskesmas Tanjung Agung

Program Stimulasi Kognitif Terpadu : Puskesmas dan fasilitas layanan kesehatan lainnya perlu menerapkan program stimulasi kognitif, seperti pada posyandu lansia diadakan penerapan senam otak (*brain gym*) sebagai bagian dari layanan rutin untuk lansia.