

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi 0,04 yang artinya nilai berdistribusi tidak normal. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon signed rank test* bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa Hipotesis diterima. Artinya ada perbedaan antara fungsi kognitif Lansia untuk *pre test* dan *post test*, sehingga dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Maka dapat disampaikan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia di Desa Sukosewu Bojonegoro dengan hasil didapatkan nilai rata-rata sebelum dilakukan *brain gym* 12,33 dan setelah dilakukan *brain gym* 18,40. Hal ini merupakan hal yang positif bagi perkembangan Pendidikan jasmani karena dengan hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan dalam pembelajaran melalui *brain gym*.

Gerakan senam otak mengaktifkan kembali hubungan saraf antara tubuh dan otak sehingga memudahkan aliran energi elektromagnetik ke seluruh tubuh. Senam otak dapat menjaga keseimbangan kinerja antara otak kanan dan kiri tetap optimal dengan memberikan stimulus perbaikan pada serat-serat di corpus callosum dan beberapa struktur otak termasuk hipokampus dan amigdala sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan di antaranya adalah sebagai berikut :

##### 5.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi selanjutnya. Sebagai dasar untuk melakukan penelitian yang lebih rinci mengenai intervensi keperawatan pada lansia. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai sumber informasi dalam

upaya pengembangan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi terkhusus untuk menangani lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif.

#### 5.2.2 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peneliti tentang pengaruh *Brain gym* terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia, serta menambah wawasan peneliti dalam melakukan penelitian.

#### 5.2.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dapat digunakan bagi lansia untuk meningkatkan fungsi kognitifnya.

