

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari pelaksanaan studi kasus yang sudah dilakukan dari mulai tanggal 3-7 April 2023 pada kedua lansia dengan gangguan memori sedang di Wisma Pagombakan BPSTW Abiyoso. Kedua lansia ini diberikan latihan memori berupa senam otak yang bertujuan untuk mengurangi gangguan memori yang dialami selama 5 hari berturut-turut dengan waktu 10-15 menit secara bersamaan pada kedua lansia.

Hasil yang diperoleh dari penerapan senam otak ini tercapai meskipun tidak signifikan. Ditunjukkan dengan adanya penurunan tingkat gangguan memori pada kedua pasien dari tahap sedang menjadi tahap ringan. Faktor yang mendukung keberhasilan penerapan senam otak ini yaitu pasien sangat kooperatif dalam mengikuti serangkaian tahapan senam otak dari awal hingga akhir, perizinan yang diberikan pihak balai, serta kerjasama antara pihak penulis, balai dan dosen pengampu. Sedangkan, untuk faktor penghambatnya adalah kesulitan penulis dalam menyesuaikan jadwal kegiatan pasien karena kegiatan balai yang padat. Selain itu, pasien kadang lupa meskipun sudah dilakukan kontrak sehingga saat akan dilakukan tindakan pasien beristirahat atau mengobrol di wisma lain.

Kedua pasien menunjukkan adanya hasil dari latihan memori berupa senam otak ini meskipun hasil yang di dapat tidak signifikan. Terjadi penurunan tingkat gangguan memori pada kedua pasien yaitu dari sedang menjadi ringan.

## B. Saran

### 1. Bagi Ny. S dan Ny. W

Lansia disarankan mampu untuk melakukan latihan memori berupa senam otak secara rutin dan mandiri karena terbukti mampu menurunkan gangguan memori.

### 2. Bagi Perawat

Perawat di BPSTW Abiyoso disarankan untuk tetap mendampingi dan memberikan dukungan lebih lanjut kepada lansia tentang latihan memori berupa senam otak secara rutin agar tujuan dari pelaksanaan senam otak mampu tercapai dengan maksimal.

### 3. Bagi Peneliti Lain

Laporan ini disarankan menjadi referensi agar terus mengembangkan dan melakukan inovasi penelitian dengan menerapkannya pada skala yang lebih besar sehingga bisa diuji secara statistik tingkat keberhasilan mengenai penerapan senam otak untuk menurunkan tingkat gangguan memori

### 4. Bagi BPSTW Abiyoso

Pihak BPSTW Abiyoso disarankan dapat menerapkan tindakan latihan memori berupa senam otak secara intensif agar dapat menurunkan tingkat gangguan memori tanpa memerlukan ketergantungan terhadap obat.