

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Tingkat kejenuhan kerja pada SMP Negeri 3 Kalikajar pada nilai pre-test 77% mengalami tingkat kejenuhan sedang dan mengalami penurunan pada nilai pre-test 63% tingkat kejenuhan sedang dan 37% rendah.
2. Adanya pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat kejenuhan pada SMP Negeri 3 Kalikajar, dibuktikan dengan uji T-Test nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah dilakukan senam otak.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan metode senam otak seperti durasi yang lebih panjang agar dapat dirasakan oleh lebih banyak orang dalam mengurangi tingkat kejenuhan.

2. Bagi Guru

Dapat menerapkan metode senam otak dalam kehidupan sehari-hari untuk menurunkan tingkat kejenuhan dalam bekerja dan dapat menerapkan dalam pembelajaran di kelas sebagai sarana refreshing.