

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Kognitif Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Lomata Kota Gorontalo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Fungsi kognitif lansia sebelum dilakukan senam vitalisasi otak pada kelompok intervensi, frekuensi fungsi kognitif terbanyak yaitu gangguan kognitif sedang dengan jumlah sebanyak 8 responden (80,0%), gangguan kognitif berat sebanyak 2 responden (20,0%) dan pada kelompok kontrol frekuensi fungsi kognitif terbanyak yaitu gangguan kognitif berat dengan jumlah sebanyak 8 responden (80,0%), gangguan kognitif sedang sebanyak 2 responden (20,0%).
2. Fungsi Kognitif lansia setelah dilakukan senam vitalisasi otak pada 10 responden yang termasuk dalam kelompok intervensi terjadi perubahan fungsi kognitif menjadi normal. Dan 10 responden yang termasuk dalam kelompok kontrol tidak terjadi perubahan kognitif.
3. Berdasarkan analisis uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* yang ditujukan bahwa besarnya nilai Z sebesar -2.972 dengan signifikan ($p=$ value) sebesar 0.003 , dengan demikian nilai probabilitas 0.003 lebih kecil daripada $\alpha < 0.05$ maka dengan ini H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Artinya terdapat pengaruh senam vitalisasi terhadap peningkatan kognitif pada lansia di Panti Tresna Werdha Ilomata Kota Gorontalo.

5.2 Saran

1. Petugas panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo agar dapat menerapkan senam vitalisasi sebagai salah satu kegiatan rutin yang dilakukan setiap minggu di panti sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengantisipasi dan meminimalkan penurunan fungsi kognitif pada lansia di panti sosial tresna werdha ilomata kota Gorontalo
2. Bagi profesi keperawatan agar dapat dijadikan sebagai masukan untuk pengembangan kemampuan perawat dalam menangani penurunan fungsi kognitif pada lansia dengan memberikan senam vitalisasi.
3. Bagi para lansia yang telah melakukan senam vitalisasi agar mampu menerapkan sebagai suatu aktifitas rutin sehingga dapat meningkatkan dan mempertahankan fungsi kognitif.
4. Diharapkan pada peneliti lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh senam vitalisasi terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia dengan desain penelitian yang lain serta melakukan penelitian tentang tindakan keperawatan lainnya untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Artinawati, Sri. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*, Bogor; In Media.
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011) . *Perawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Badan Pusat Statistik (2012),*Pedoman Pencacahan Susenas Kor 2012*. BPS, Jakarta.
- Bandiah, Siti. (2009). *Lanjut Usia Dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Mulia Medika.
- Dariyo, Agus. (2003). *Psikologi perkembangan Usia*. Jakarta: Grasindo.
- Darmojo, B. R Dan H. H. Martono (2004). *Buku Ajar Geriatrik Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: FKUI.
- Desmita, (2005).*Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. RemajaRosdakarya.
- Guslinda, Yolanda. (2013). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariama Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. Padang: Sumatera Barat.
- Hadi, Martono. (2009). *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Halanda, Yola. 2013. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Dimensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih. Vol. 7 No 1, April 2013*
- Henderson. (2008). *Pengaruh Latihan Kognitif Terhadap Perubahan Skor Fungsi Kognitif Pada Wanita Post Menopause Dengan Demensia Ringan Di PSTW Kasih Sayang Ibu Batu Sangakar*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang: Sumatera Barat.

- Herawati, Isnaini. & Wahyuni.2004. *Perbedaan Pengaruh Senam Otak dan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan pada Lanjut Usia. Infokes.* Volume 8. Nomor: 1. Maret-September 2004: 1-9.
- Hidayat, A.A. (2007). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Isnaini Herawati. 2012 *Jurnal Perbedaan Pengaruh Senam Otak Dan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Pada Orang Lanjut Usia.* Medan
- Khalid. (2012). *Keperawatan Geriatrik.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Kuntjoro, (2009). *Kesehatan Usia Lanjut Dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan.* Jakarta: Salemba Medika.
- Lisnaini, (2012). *Keperawatan Lanjut Usia.* Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Markam Soemarno. (2006). *Latihan Vitalisasi Otak.* Jakarta: Grasindo
- Maryam, Siti, R. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya.* Jakarta : Salemba Medika.
- Maryam, Siti., Ekasari, Mia Fatma., Rosidawati. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya.* Salemba Medika: Jakarta
- Montez, JK.; Hayward, MD. (2010). Early Life Conditions and Later Life Mortality Forthcoming as Chapter 5. In: Rogers, RG.; Crimmins, E., Editors. *International Handbook of Adult Mortality.* NY: Springer Publishers.
- Mujahidullah, Khalid. (2012). *KEPERAWATAN GERIATRIK : Merawat Lansia Dengan Cinta Kasih Sayang.* Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Notoatmodjo, S. (2011). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: PT Rineka Cipta
- .(2012). *Metodelogi Penelitian Kesehatan.*Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho,Wahjudi H.(2006). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik,* Jakarta; EGC
- .(2008). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik Edisi 3.* Jakarta: EGC
- .(2012). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik.* Jakarta: EGC
- Nursalam. (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan.* Jakarta: Salameba Medika.
- .(2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan,* Jakarta: TRANS INFO MEDIA

- Padila, (2013). *Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Proverawati, S. (2010). *Psikologis Wanita Post Menopause*. Yogyakarta: NuhaMedika.
- Pudjiastuti, Sry. (2002). *Perubahan yang terjadi Pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Rohana, Siti, 2011. *Senam Vitalisasi otak lebih meningkatkan fungsi kognitif kelompok lansia dari pada senam lansia Di balai perlindungan social Propinsi Banten, jurnal fisioterapi. vol. 11 No. 1, April 2011*
- Setiadi. (2013). *Konsep Dan Praktik penulisan Riset Keperawatan* , Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiati, Harimurti. (2006). *Kognitif pada lansia*. Dari URL: (<http://repository.usu.ac.id/diakses> 14 februari 2015)
- Sidiarto LD. (2003). *memori Anda Setelah Usia 50 Tahun*. Cetakan 1, Jakarta: Universitas Indonesia.
- Sugiyono. (2009). *Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Medikal Book.
- Suhartini, Sri. 2009 *asuhan keperawatan gerontik*. Bogor: In Media
- Tobing, Lumban. (2006). *Neurologi Klinik*, Edisi 4, Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Townsend, Mary C. (2003). *Psychiatric mental health nursing concepts of care, 4th edition*. Philadelphia: F.A.Davis Company
- Turuna, yuda (2004). *Pemeriksaan Statatus Mental Mini Pada Lanjut Usia*. Jakarta: Medika
- Verany, Ria. 2013. *pengaruh senam otak terhadap tingkat kognitif lansia di pantiwerd hawarga tama indralaya. Vol. 8 No. 1, Januari 2013.*
- Watsonm Roger. (2003). *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta: EGC
- Widianti, Anggriana (2010). *Senam Kesehatan (Aplikasi Senam Untuk Kesehatan)*. Yogyakarta: Muha Medika
- Yanuarita, Andri. (2012). *Memaksimalkan Otak melalui Senam Otak*. Yogyakarta: TeranovaBooks