

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan salah satu masalah utama yang dapat mengganggu kualitas hidup dan kemandirian mereka, terutama pada lansia dengan demensia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Ny. R di BPSTW Griya Lansia Ciparay, penerapan kombinasi terapi senam otak dan terapi musik memberikan hasil positif dalam meningkatkan fungsi kognitif. Intervensi dilakukan selama empat hari dan menunjukkan peningkatan skor MMSE dari 17 menjadi 23, yang mengindikasikan adanya perbaikan fungsi kognitif dari kategori demensia sedang ke arah batas normal ringan. Selain itu, terapi ini juga berdampak terhadap perbaikan respons emosi serta partisipasi sosial klien.

Kombinasi terapi senam otak dan musik terbukti dapat menstimulasi kerja otak kanan dan kiri, memperkuat daya ingat, meningkatkan konsentrasi, serta memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan stres. Terapi ini bersifat non-invasif, mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat diaplikasikan secara mandiri maupun dalam kelompok. Oleh karena itu, intervensi ini sangat cocok diterapkan dalam pelayanan keperawatan gerontik baik di panti lansia maupun dalam komunitas masyarakat yang memiliki populasi lansia.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Bagi Perawat**

- Disarankan agar perawat lansia menerapkan terapi kombinasi senam otak dan musik sebagai bagian dari intervensi rutin di panti atau komunitas lansia.
- Perawat perlu mendapatkan pelatihan dasar tentang gerakan brain gym dan teknik terapi musik agar dapat memberikan terapi secara aman dan efektif.

- Lakukan evaluasi berkala terhadap perubahan kognitif dan emosional klien dengan alat ukur seperti MMSE.

## **2. Bagi Masyarakat**

- Keluarga dan masyarakat didorong untuk berperan aktif dalam menjaga kesehatan mental lansia melalui stimulasi kognitif sederhana seperti musik, percakapan, dan aktivitas menyenangkan bersama.
- Lansia sebaiknya dilibatkan dalam kegiatan komunitas agar tetap aktif secara sosial dan mental.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- Disarankan melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar dan jangka waktu intervensi yang lebih panjang untuk melihat efektivitas jangka panjang.
- Perlu dilakukan komparasi antara jenis musik dan intensitas senam otak yang berbeda untuk menentukan kombinasi paling optimal dalam meningkatkan fungsi kognitif.