

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Senam aerobik *low impact* terbukti efektif meningkatkan fungsi kognitif pada pasien skizofrenia dengan halusinasi pendengaran, di mana pasien menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam memusatkan diri pada tugas dan interaksi, ditunjukkan dengan peningkatan skor MMSE dari kategori gangguan fungsi kognitif sedang skor 14 menjadi gangguan fungsi kognitif ringan dengan skor 23.

Latihan senam aerobik tidak hanya berdampak pada fungsi kognitif secara langsung, tetapi juga secara tidak langsung berkontribusi pada pengelolaan halusinasi pendengaran, interaksi sosial dan emosional pasien. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara aktivitas fisik, perbaikan kognitif, dan kemampuan adaptasi terhadap gejala psikotik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan senam aerobik *low impact* dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang menjanjikan dalam rehabilitasi kognitif pasien skizofrenia halusinasi pendengaran.

#### 5.2 Implikasi

Bagi praktik keperawatan, temuan ini memberikan dasar bagi perawat untuk mengintegrasikan aktivitas fisik sederhana seperti senam aerobik ke dalam program terapi keperawatan, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat penerapan *Evidence-Based Practice Nursing (EBPN)* dalam memberikan asuhan yang holistik, terapeutik, dan berorientasi pada peningkatan fungsi kognitif serta kualitas hidup pasien skizofrenia.

#### 5.3 Rekomendasi

1. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, disarankan untuk menyusun Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan terapi senam aerobik *low impact*

bagi pasien skizofrenia. SOP ini bertujuan untuk memastikan keseragaman pelaksanaan intervensi, menjamin keamanan pasien, serta memudahkan evaluasi terhadap perkembangan fungsi kognitif dan gejala halusinasi.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih banyak dengan durasi intervensi yang lebih panjang serta menambahkan kelompok pembanding, agar efektivitas senam aerobik terhadap fungsi kognitif dan pengendalian halusinasi dapat diuji secara lebih mendalam.
3. Bagi pasien dan keluarga, senam aerobik low impact dapat dijadikan bagian dari rutinitas aktivitas fisik harian di rumah, sebagai upaya untuk meningkatkan konsentrasi, menjaga stabilitas emosi, dan mendukung proses rehabilitasi pasien skizofrenia secara berkelanjutan.