

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji *paired t-Test* bahwa terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani orang dengan demensia di POSBINDU Tanjung RW 06.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap kebugaran jasmani orang dengan demensia. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang akan meningkatkan kebugaran jasmani.

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua orang, khususnya lansia untuk mengetahui bagaimana cara mempertahankan serta meningkatkan kebugaran jasmani agar mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan dan mencegah demensia.
- 2) Peningkatan fungsi otak yaitu dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur, salah satunya dengan melakukan senam A-Pik (anti pikun).
- 3) Penelitian ini diharapkan bagi induk organisasi masyarakat, khususnya perkumpulan lansia, senam A-Pik (Anti pikun) ini menjadi senam yang dilakukan secara rutin.

5.3 Rekomendasi

Setelah memaparkan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal mengenai rekomendasi. Rekomendasi yang diajukan oleh peneliti diharapkan dapat bermanfaat dalam membantu memberikan gambaran mengenai peningkatan kebugaran jasmani lansia dan meningkatkan fungsi otak. Maka dari itu peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya yaitu sebagai berikut:

- 1) Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk mencari tempat lain, agar dapat mengambil jumlah sampel lebih banyak lagi.
- 2) Diharapkan pada penelitian selanjutnya terdapat kelompok kontrol

- 3) Untuk instrument penelitian, diharapkan menggunakan instrument yang berbeda.
- 4) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak agar lebih dikembangkan dan edisi terbaru.
- 5) Diharapkan senam A-Pik (Anti pikun) inidi uji coba pada orang tidak demensia dan dengan variable yang berbeda.