

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil *treatment* senam vitalisasi otak terhadap kekuatan otot orang dengan demensia dan daya tahan otot orang dengan demensia.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi dari penelitian ini dapat dikemukakan meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh beberapa pihak yang akan meningkatkan kekuatan daya tahan otot, yaitu:

- 1) Kekuatan dan daya tahan otot lansia dapat ditingkatkan menggunakan aktivitas fisik dengan intensitas rendah seperti senam vitalisasi otak dan senam Tai Chi Chuan yang dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan.
- 2) Senam vitalisasi otak dapat dijadikan sebuah program olahraga di daerah yang terdapat banyak lansia.

#### **5.3 Rekomendasi**

Setelah memaparkan implikasi penelitian, selanjutnya peneliti bermaksud untuk mengemukakan terkait rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi lansia diharapkan agar melakukan gaya hidup aktif guna meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot selhasilnya dengan senam vitalisasi otak.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menambah jumlah populasi dan sampel.
- 3) Untuk pelaksanaan *treatment* agar dilakukan dalam waktu lebih dari satu bulan guna mendapatkan hasil yang lebih optimal dan gerakan senamnya lebih ceria.