

## **BAB V**

### **KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai Pengaruh Senam Vitalisasi otak terhadap Fleksibilitas pada orang dengan Demensia, maka penulis menarik kesimpulan bahwa senam vitalisasi otak mampu memperbaiki fleksibilitas pada orang dengan demensia walaupun hanya sedikit.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi lansia. Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dibidang metode latihan untuk meningkatkan fleksibilitas pada orang dengan demensia, kemudian sebagai acuan untuk dapat meningkatkan kemampuan fleksibilitas pada orang dengan demensia.

Fleksibilitas itu bisa dilatih dengan melakukan rutin aktifitas senam dan senam vitalisasi otak adalah salah satu pilihan, lansia juga bisa melakukan senam-senam lainnya seperti senam aerobik, senam otak dan art therapy.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek fleksibilitas pada orang dengan demensia, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik pada orang dengan demensia, menambah populasi lebih banyak dan waktu pemberian treatmentnya agar lebih lama supaya hasilnya lebih baik.
- 2) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.