

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memperoleh hasil yang signifikan dari hasil pemberian *treatment* senam A-Pik (Anti Pikun) terhadap meningkatnya memori jangka pendek pada orang dengan demensia.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang akan meningkatkan memori jangka pendek yaitu sebagai berikut:

- 1) Gangguan memori jangka pendek dapat ditunda dengan melakukan aktivitas fisik salah satunya yaitu senam A-Pik (Anti Pikun).
- 2) Diharapkan senam A-Pik (Anti Pikun) ini dapat digunakan sebagai pilihan yang menjanjikan untuk kader dimasyarakat atau induk organisasi masyarakat yang melibatkan lansia.

5.2.2 Rekomendasi

- 1) Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk mencari jumlah responden yang lebih banyak agar adanya kelompok kontrol.
- 2) Mencari daerah-daerah yang populasi lansianya lebih banyak.
- 3) Penelitian ini dapat digunakan oleh lansia yang tidak terkena demensia ringan dengan menggunakan variabel lain.