

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dijelaskan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari senam vitalisasi otak terhadap peningkatan daya tahan kardiorespirasi, artinya senam vitalisasi otak menjadi salah satu pilihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi pada lansia dengan demensia ringan.

5.2 Implikasi

Daya tahan kardiorespirasi dapat dilatih dengan rutin melakukan aktivitas fisik, salah satunya senam. Selain senam lansia, senam jantung sehat seri-I, dan senam tai chi, senam vitalisasi otak juga dapat menjadi alternative untuk latihan daya tahan kardiorespirasi. Harapannya seluruh komponen yang terlibat dalam penelitian ini khususnya sampel penelitian tetap rutin melakukan aktivitas fisik atau olahraga senam vitalisasi otak, agar dapat tetap menjaga kebugaran kardiorespirasi atau bahkan meningkatkan daya tahan kardiorespirasi yang lebih baik untuk mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan sehat dan bugar.

5.3 Rekomendasi

- 1) Untuk sampel, tetap melakukan aktivitas fisik ringan agar daya tahan kardiorespirasinya dapat dipertahankan bahkan ditingkatkan
- 2) Untuk induk organisasi masyarakat yang ada di lingkungan sekitar untuk melaksanakan kegiatan aktivitas fisik yang melibatkan para lansia agar mereka dapat tetap aktif dan produktif

Untuk peneliti yang nantinya akan melakukan penelitian ini atau sejenisnya, diharapkan dapat menambah jumlah populasi dan sampel. Mencari wilayah yang memiliki populasi lansia yang besar. Memberikan arahan serta instruksi gerakan yang benar dan memilih instruktur yang benar-benar sudah hafal gerakan senam vitalisasi otak ini. Serta dapat mencari alternative lagu lain yang lebih ceria.