

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman tahun 2016, dengan total sampel sebanyak 16 orang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi terbanyak dari setiap karakteristik responden yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (62.5%), memiliki tingkat pendidikan rendah (75%), tidak memiliki pasangan (87.5%), sudah tinggal di panti selama kurang dari 5 tahun (87.5%), alasan masuk ke panti bukan karena keinginan sendiri (62.5%), memiliki pekerjaan sebelum tinggal di panti (68.8%), dan mempunyai penyakit yang diderita (81.3%).
2. Rerata skor stres lansia sebelum diberikan intervensi senam otak adalah sebesar 19,88 dengan skor terendah adalah 16 dan skor tertinggi adalah 25.
3. Rerata skor stres lansia setelah diberikan intervensi senam otak adalah sebesar 14,88 dengan skor terendah adalah 10 dan skor tertinggi adalah 21.
4. Ada pengaruh bermakna dan signifikan terhadap penurunan skor stres lansia setelah diberikan intervensi senam otak ($p = 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Institusi Panti Sosial Tresna Werdha

Agar dapat menggunakan senam otak sebagai metode nonfarmakologis untuk menurunkan stres dan dapat dijadikan program wajib bagi lansia yang dapat diselingi dengan senam lansia.

2. Bagi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu yang menambah pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan mengenai penggunaan senam otak sebagai salah satu metode nonfarmakologis dalam pengelolaan stres pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan senam otak dan stres lansia. Direkomendasikan penelitian lebih lanjut yaitu membandingkan senam otak dengan terapi nonfarmakologis lainnya dalam mengatasi stres pada lansia.

