

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Panti Werdha Hargodedali Surabaya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam otak terhadap tingkat demensia senilis. Sebelum dilakukan senam otak, mayoritas lansia mengalami demensia berat. Hal ini dikarenakan faktor penuaan, umur, tingkat pendidikan, dan lama tinggal dipanti. Setelah dilakukan senam otak selama 2 minggu sebanyak 1 kali sehari dengan durasi 15 menit, mayoritas lansia mengalami demensia ringan. Hal ini dikarenakan tingkat keseringan melakukan senam otak, partisipasi dan antusias serta kesungguhan lansia dalam melakukan gerakan senam otak.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pelayanan Keperawatan

Perlu dilakukan promosi kesehatan mengenai senam otak sebagai upaya peningkatan derajat kesehatan dan kualitas hidup lansia.

7.2.2 Bagi Panti Werdha

Pengurus panti dapat menambahkan kegiatan senam otak sebagai kegiatan wajib dan terjadwal sebagai salah satu upaya penanganan masalah demensia senilis.

7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lanjut tentang pengaruh senam otak terhadap tingkat demensia senilis menggunakan kelompok kontrol dengan jenis penelitian *quasy eksperimental* dan menggunakan sampel lebih dari 20 orang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri S. (2013). *Metode dan Pelaksanaan Senam Otak*. Jakarta: Mulia Medika.
- Apriadji, W.H. (2007). *Good Mood Food (Makanan Sehat Alami)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Darmojo, B.R., & Martono, H.H. (2011). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Dennison, P.E., & Dennison, G.E. (2008). *Buku Panduan Lengkap Brain Gym Senam Otak* (Ruslan & Morris, R., Penerjemah). Jakarta: Grasindo.
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish.
- Effendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas (Teori dan Praktik dalam Keperawatan)*. Jakarta: Salemba Medika.
- Festi, P. (2010). *Pengaruh Brain Gym terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif lansia di Karang Werdha Peneleh Surabaya*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surabaya: FIK UM.
- Gleadle, J. (2007). *At a glance (Anamnesis & Pemeriksaan Fisik)*. Jakarta: Erlangga.
- Hidayat, A.A. (2011). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kusuma Husada. <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id/files/disk1/13/01-gdl-yunuzuldem-638-1-artikel.pdf>. Diunduh pada tanggal 28 april 2015.
- Larasati, T. L. (2013). *Prevalensi Demensia di RSUD Raden Mattaher Jambi*. Jambi : Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
- Lisnaini. (2012). *Manfaat Senam Vitalisasi Otak untuk meningkatkan fungsi Kognisi Pada Usia Dewasa Muda*. Jurnal Fisioterapi. Jakarta: Universitas Esa Unggul.

Markam, S. Mayza, A. Pujiastuti, H. Erdat, M.S., Suwardhana, Solichien, A. 2005. *Latihan Vitalisasi Otak*. Jakarta: Grasindo

Maryam, S.R., Ekasari, Mia F., Rosidawati., Jubaedu. A, & Batubara., I. (2008). *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.

Menkokesra. (2013). *Jumlah Lansia di Indonesia, Lima Besar Terbanyak di Dunia*. www.menkokesra.go.id di unduh pada tanggal 6 Juni 2015.

Nadesul, Handrawan. (2011). *Menyayangi Otak (Menjaga kebugaran, mencegah penyakit, dan memilih makanan)*. Jakarta : Buku Kompas

Nugroho, W. (2012.) *Keperawatan Gerontik & Geriatrik Edisi 3*. Jakarta: EGC.

Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan (edisi ke empat)*. Jakarta:Salemba Medika.

Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Pangkalan Ide. (2008). *Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*. Jakarta: Gramedia <https://books.google.co.id/books?id=senam+otak>. Diakses pada tanggal 19 April 2015

Putra, Y.P & Issetyadi, B. (2010). *Lejitkan memori 1000 % (Teori dasar tentang otak, memori manusia, serta metode meningkatkan potensi memori berpuluh-puluh kali lipat)*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Roan W. 2009. *Simposium Sehari kesehatan Jiwa dalam Rangka Menyambut Hari Kesehatan Jiwa Sedunia*. <http://www.idijakbar.com/prosding/delirium/> diunduh pada tanggal 16 Mei 2015

Rohana, Siti. (2011). *Senam Vitalisasi Otak Lebih Meningkatkan Fungsi Kognitif Lansia daripada Senam Lansia di Balai Perlindungan Sosial Propinsi Banten*. Volume 1 nomor 1. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/>. Diunduh pada tanggal 12 November 2014

- Sangkanparan, H. (2010). *Otak Tengah Memang Dahsyat (Bukti-bukti dahsyatnya Otak Tengah)*. Jakarta: Transmedia Pustaka. <https://books.google.co.id/>. Diunduh pada tanggal 19 April 2015
- Santoso, H., & Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Lanjut Usia (Uraian Medis dan Pedagogis-Pastoral)*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Satyanegara. (2010). *Ilmu Bedah Saraf Satyanegara Edisi IV*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum. <https://books.google.co.id/>. Diunduh pada tanggal 19 Januari 2015.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, A. (2012). Prevalensi Demensia Akan Meningkatkan Drastis. www.dw.com. Diunduh pada tanggal 12 november 2014.
- Setiawan, R. A. (2014). *Pengaruh Senam Otak dengan Fungsi Kognitif Lansia Demensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. Surakarta : Stikes
- Silalahi, J. (2006). *Makanan Pendamping*. Yogyakarta : Kanisius.
- Sukmono, R. J. (2011). *Mendongkrak Kecerdasan Otak dengan Meditasi*. <https://books.google.co.id/books?id>. Di unduh pada tanggal 19 Februari 2014.
- Tiara, R. N. F. (2014). *Pengaruh Senam Vitalisasi Otak terhadap Daya Ingat pada Lanjut Usia Demensia*. Skripsi. Tidak diterbitkan. Surakarta: FIK Muhamadyah. http://eprints.ums.ac.id/30794/11/NASKAH_PUBLIKASI.pdf. Di unduh pada tanggal 16 April 2015.
- Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Umar, J. dkk. (2014). *Jurnal Pengukuran dan Pendidikan Psikologi Indonesia* . Volume 3 nomor 4. <http://library.gunadarma.ac.id/journal/view/10858/uji-validitas-konstruk->

the-modified-mini-mental-state-test-3ms.html/ diunduh pada tanggal 28 januari 2015.

Untari, Ida & Sarifah, S. (2014). *Efektifitas Senam Cegah Pikun Up Brain's Game Terhadap Peningkatan Daya Ingat Pada Lansia*. Surakarta: STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta.

Wahab, R. (2013). *Memahami Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo

Waluyo, S. (2010). *100 Questions & Answers: Menopause atau Mati Haid*. Jakarta: Elex Media Computindo.

WHO. (2010). *Definition of an older or elderly person*. <http://www.who.int/healthinfo>. Diunduh pada tanggal 28 januari 2015.