

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Sebelum pelatihan senam lansia MENPORA pada kelompok lansia Kemuning, Banyumanik, Semarang, jumlah lansia yang memiliki fungsi kognitif terganggu sebanyak 17 orang (85 %) sedangkan fungsi kognitif normal sebanyak 3 orang (5 %).
2. Sesudah pelatihan senam lansia MENPORA pada kelompok lansia Kemuning, Banyumanik, Semarang, jumlah lansia yang memiliki fungsi kognitif terganggu sebanyak 4 orang (20 %) sedangkan fungsi kognitif normal sebanyak 16 orang (80 %).
3. Ada perbedaan proporsi yang bermakna antara fungsi kognitif sebelum pelatihan senam lansia MENPORA dengan fungsi kognitif sesudah pelatihan senam lansia MENPORA pada kelompok lansia Kemuning, Banyumanik, Semarang.

7.2 Saran

1. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut yang menggunakan pemeriksaan lanjutan seperti MRI untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif setelah dilakukannya pelatihan senam lansia MENPORA.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif setelah dilakukannya pelatihan senam lansia MENPORA dengan waktu intervensi yang berbeda.