

## BAB V

### A. Kesimpulan

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terapi senam otak yang diberikan kepada ketiga klien selama 3 hari pada tanggal 21 maret-23 maret 2018 dihasilkan bahwa selama 3 hari penerapan terapi senam otak ketiga klien mampu melakukan senam otak dengan baik dan masalah yang dialami klien dapat sejenak dilupakan, dibuktikan dengan klien tampak rileks dan senang, terjadi penurunan tekanan darah, nadi, pernafasan. Terdapat perbedaan sebelu, dilakukan senam otak dengan sesudah dilakukan senam otak.

### B. Saran

Berdasarkan data diatas sekiranya penulis dapat mengajukan beberapa saran antara lain:

#### 1) Bagi institusi pendidikan

Aplikasi penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kepada institusi pendidikan akan pentingnya terapi senam otak untuk menurunkan tingkat stres pada lansia.

2) Bagi Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang

Aplikasi penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi mengenai pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat stres yang dialami lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

3) Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia pendidikan khususnya keperawatan mengenai pengaruh senam otak untuk menurunkan tingkat stres yang dialami lansia.

4) Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat luas khususnya yang mengalami stres.

