BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi senam yoga untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia demensia pada Tn. I di ruangan Raflesia dan Tn. M di ruangan Cempaka di Panti Sosial Tresna Werdha kota Bengkulu, yang dilakukan pada tanggal 24 juni – 7 juli 2025 dengan mengacu tujuan yang di capai, maka penulis dapat mengambil Kesimpulan sebagai berikut:

1. **Kemampuan kognitif lansia sebelum dan sesudah penerapan senam yoga**

   Sebelum dilakukan penerapan terapi senam yoga, kemampuan kognitif responden di nilai menggunakan MMSE didapatkan skor Tn. I berada di 21 dengan gangguan kognitif sedang dan Tn. M kemampuan kognitifnya berada di skor 20 dengan gangguan kognitif sedang.

   Sesudah di lakukan penerapan terapi senam yoga kemampuan kognitif responden di nilai menggunakan MMSE didapatkan skor Tn. I 24 dengan tidak ada gangguan kognitif dan Tn. M kemampuan kognitifnya setelah diukur menggunakan MMSE meningkat menjadi 23 dengan gangguan kognitif sedang.

2. **Pelaksanaan penerapan senam yoga**

   Pelaksanaan penerapan terapi senam yoga diawali dengan menacari responden terlebih dahulu, setelah mendapatkan responden peneliti melakukan kontrak waktu dan tempat, setelah waktu dan tempat. Penerapan senam yoga dilakukan dengan 6 gerakan yaitu:

   a. Gerakan pertama *chair cat cow-strech* kedua responden bisa melakukan gerakan ini tanpa ada masalah.
   b. Gerakan kedua *chair raised hands* kedua responden bisa melakukan gerakan ini tanpa ada masalah.

c. Gerakan ketiga *chair extended side angel* Tn. M kesusahan melakukan melakukan gerakan ini karna ada alergi di tangan.
d. Gerakan keempat chair eagle kedua responden kesusahan melakukan gerakan ini.
e. Gerakan kelima *chair spinal twist* kedua responden bisa melakukan gerakan ini tetapi tidak terlalu bagus karna kondisi fisik yang kurang mendukung.
f. Gerakan keenam *final relaxcation* kedua pasien kesusahan melakukan gerakan ini karna harus menyilangkan kaki dilantai.

3. **Evaluasi dan dokumentasi hasil penerapan terapi senam yoga**

Hasil evaluasi didapatkan kemampuan kognitif responden Tn. I mengalami peningkatan setelah di nilai menggunakan MMSE yaitu dengan skor 24 tidak ada gangguan kognitif dan Tn. M dengan skor 23 dengan gangguan kognitif sedang. Hasil penerapan terapi senam yoga di dokumentasikan menggunakan table nilai MMSE selama dua minggu dengan enam kali pertemuan.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi senam yoga terhadap fungsi kognitif pada pasien Tn. I di ruangan Raflesia dan Tn. M di ruangan Cempaka di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu Tahun 2025 maka penulis menyarankan bagi:

1. Bagi institusi Pendidikan (Dosen & mahasiswa)

   Diharapkan berguna sebagai pengalaman dan semoga berguna untuk pengetahuan bahwa terapi senam yoga dapat digunakan untuk menjaga kemampuan kognitif pada lansia demensia.

2. Bagi responden dan keluarga

   Diharapkan responden bisa terus melakukan terapi senam yoga untuk menjaga kemampuan kognitifnya dan keluarga lebih peduli terhadap

responden dan membantunya dalam aktivitas sehari-hari.

3. Bagi perawat panti sosial Tresna Werdha Bengkulu

   Terapi senam yoga ini bisa di gunakan sebagai terapi nonfarmakologis yang dapat di terapkan oleh perawat sebagai senam mingguan untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia di panti sosial Tresna Werdha Bengkulu

4. Bagi peneliti selanjutnya

   Diharapkan Karya Tulis Ilmiah ini bisa berguna untuk peneliti selanjutnya khususnya mahasiswa keperaatan dalam melakukan penelitian terkait penerapan terapi senam yoga dalam menjaga fungsi kognitif lansia dan semoga Karya Tulis Ilmiah ini bisa menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu