

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Senam otak yang diberikan bekerja pada dimensi lateralitas dan pemusatan yang mengoptimalkan komunikasi antara belahan otak kanan dan kiri serta sistem limbik dan serebrum sehingga dapat meningkatkan fungsi otak, khususnya gangguan perasaan.
2. Tidak ada pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat depresi pada usila secara bermakna.

#### **B. Saran**

1. Senam otak dapat diberikan sebagai aktifitas fisik pilihan yang sesuai bagi usila terutama mengoptimalkan fungsi otak untuk mencapai keseimbangan struktur kimia otak
2. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh brai senam otak terhadap tingkat depresi usila dengan waktu penelitian yang lebih lama, jumlah responden yang lebih besar dan gerakan yang lebih bervariasi
3. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui gerakan-gerakan senam otak yang benar-benar mempengaruhi tingkat depresi.