

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh senam otak terhadap pengelolaan stres pada anak kelas 5 di SD Al-Irsyad 2 Purwokerto.
2. Terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara skor stres sebelum dan sesudah senam otak yaitu terjadi penurunan rerata sebesar 1,05.

### **B. Saran**

1. Bagi subjek, guru dan orang tua diharapkan dapat menerapkan senam otak dalam upaya pengelolaan stres.
2. Bagi institusi pendidikan diharapkan untuk lebih mempromosikan senam otak sebagai salah satu metode pengelolaan stres.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan kelompok kontrol yang tidak mengikuti pelatihan senam otak, sehingga didapatkan perbandingan yang jelas antara skor stres kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.