

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP
PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA
DI PANTI BUDI DHARMA GIWANGAN
KOTA YOGYAKARTA
SKRIPSI**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Keperawatan (S1)



Oleh:

SALSABILLA PUTRI ROSERINA

KP.19.01.390

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN (S1) DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA
YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP PENINGKATAN
FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTI BUDI DHARMA
GIWANGAN KOTA YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :

Salsabilla Putri Roserina

KP.19.01.390

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal **05092023**

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S. Pd., S.Kp., M. Kes

Penguji I / Pembimbing Utama

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep.

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan

05092023
Yogyakarta,

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Salsabilla Putri Roserina
NIM : KP.19.01.390
Program Studi : Keperawatan (S1) dan Ners
Judul Penelitian :Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dalam bentuk skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di STIKES Wira Husada maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Dosen Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh atas karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

05092023

Yogyakarta,

Yang n



NIM. KP.19.01.390

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah melimpahkan rahmatNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta” .

Skripsi ini disusun sebagai salah satu pedoman pelaksanaan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA. Dalam proses penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan dukungan, doa serta bantuan dari berbagai pihak terkait, oleh sebab itu pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan ucapan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. Dra Ning Rintiswati, M.Kes., selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta.
2. Dra Ari Arif Purnawati selaku Ketua Panti Jompo Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta
3. Yuli Ernawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners serta sebagai pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Antok Nurwidi Antara, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr Catur Budi Susilo, selaku dewan penguji yang telah memberikan saran dan masukan.
6. Sebagai ungkapan terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orangtua tercinta Ayahanda Ruswanto dan Ibunda Rina Marlina yang selalu menjadi alasan penulis bisa menyelesaikan skripsi ini sampai selesai, terima kasih atas doa, dukungan, cinta dan kasih sayang yang diberikan yang tiada terhingga kepada penulis. Terimakasih selalu ada sebagai sandaran terkuat dan tujuan utama bagi penulis dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana .
7. Terima kasih kepada keluarga besar penulis atas dukungan, doa dan semangat yang diberikan untuk penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan Sarjana dengan baik selama 4 tahun ini
8. Terakhir, Terima kasih kepada saya sendiri, karena telah mampu berusaha keras, berjuang dan bertahan sampai titik sejauh ini, terima kasih karena mampu

mengendalikan diri dari segala kerasnya keadaan dan terima kasih karena tidak memutuskan untuk menyerah dalam keadaan sesulit apapun sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis berharap skripsi ini dapat diterima dengan sebaik-baiknya. Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya di bidang Ilmu Keperawatan.

Yogyakarta. Juli 2023

Salsabilla Putri Roserina

**PENGARUH SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP
PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA
DI PANTI BUDI DHARMA GIWANGANKOTA
YOGYAKARTA**

Salsabilla Putri Roserina¹, Antok Nurwidi Antara², Yuli Ernawati³

INTISARI

Latar Belakang: Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara memberikan latihan senam otak (Brain Gym) . Senam Otak merupakan sekumpulan gerakan yang sederhana yang mampu menyelaraskan bagian otak, meningkatkan konsentrasi dan dapat meningkatkan fungsi otak secara maksimal sesuai dengan fungsinya

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada Lansia di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (Quaisi Eksperiment) dengan rancangan penelitian dengan rancangan penelitian One Group Without Control Group Design. Jumlah sampel sebanyak 30 responden lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan, sedang dan berat di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta. Pengambilan data menggunakan kuisisioner SPMSQ. Analisa data menggunakan uji Marginal Homogeneity

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan nilai analisis bivariat dengan menggunakan uji Marginal Homogeneity bahwa ada pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta dengan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh senam otak (Brain Gym) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta

Kata Kunci: *fungsi kognitif, lansia, senam otak*

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Dosen STIKES Wira Husada Yogyakarta

**THE EFFECT OF BRAIN GYMNASTICS (BRAIN GYM) ON IMPROVING
COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY AT PANTI BUDI DHARMA
GIWANGAN
YOGYAKARTA CITY**

Salsabilla Putri Roserina¹, Antok Nurwidi Antara², Yuli Ernawati³

ABSTRACT

Background: One intervention that can be done to improve cognitive function in the elderly is by giving brain gymnastics exercises (Brain Gym) . Brain Gymnastics is a set of simple movements that are able to harmonize parts of the brain, improve concentration and can improve brain function optimally in accordance with its function

Objective: Knowing the effect of brain gymnastics on improving cognitive function in the elderly at Panti Budi Dharma Giwangan Yogyakarta City

Method: : This type of research uses pseudo-experimental research methods(Quasi Experiment) with research design with One Group Without Control Group Design research design. The sample size was 30 elderly respondents who experienced mild, moderate and severe cognitive function impairment at Panti Budi Dharma Giwangan Yogyakarta City. Data collection using the S PMSQ questionnaire. Data analysis using the Marginal Homogeneity test

Results: The results showed the value of bivariate analysis using the Marginal Homogeneity test that there was an effect of brain gymnastics (Brain Gym) on improving cognitive function in the elderly at Panti Budi Dharma Giwangan Yogyakarta City with a value of p-value = 0.000 (p < 0.05).

Conclusion: There is an influence of brain gymnastics (Brain Gym) on improving cognitive function in the elderly at Panti Budi Dharma Giwangan Yogyakarta City

Keywords: cognitive function, elderly, brain gymnastics

¹ Students of Nursing (S1) Study Program and Nurses STIKES Wira Husada Yogyakarta

² Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

³ Lecturer STIKES Wira Husada Yogyakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
INTISARI.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori.....	10
C. Kerangka Teori.....	32
D. Kerangka Konsep	33
E. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34

A.	Jenis dan Rancangan Penelitian	34
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	34
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	34
D.	Variabel Penelitian	35
E.	Definisi Operasional Penelitian.....	36
F.	Instrumen Penelitian.....	37
G.	Uji Validitas dan Reliabilitas	39
H.	Analisa Data	41
I.	Jalannya Penelitian.....	44
J.	Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		49
A.	Hasil Penelitian	49
B.	Pembahasan.....	54
C.	Keterbatasan Penelitian.....	61
BAB V PENUTUP.....		63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran.....	63
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia dan Pendidikan Terakhir.....	41
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Uji Univariat Fungsi Kognitif Pre dan Post Intervensi Senam Otak.....	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Hasil Uji Marginal Homogeneity Fungsi Kognitif Pre dan Post Intervensi.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	32
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner SPMSQ.....	55
Lampiran 2. Panduan Terapi Senam Otak.....	57
Lampiran 3. Protokol Penelitian.....	72
Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi Responden Penelitian	73
Lampiran 5. Surat Persetujuan Penelitian.....	74
Lampiran 6. Surat Permohonan Studi Pendahuluan.....	75
Lampiran 7. Lembar Ethical Clearance	67
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 9. Lembar Informasi Responden.....	69
Lampiran 10. Surat Persetujuan Menjadi Asisten Penelitian	73
Lampiran 11. Alokasi Waktu Penelitian.....	74
Lampiran 12. Lembar Hasil Uji Statistik.....	76
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	79

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Lansia merupakan seseorang yang usianya mencapai 60 tahun keatas. Lansia identik dengan seseorang yang telah memasukipada fase usia tua. Fase ini adalah fase akhir bagi setiap kehidupan manusia, dimana pada fase ini seesorang lansia akan mengalami banyak kemunduran baik secara fisik maupun secara psikologisnya secara perlahan lahan.(Abdillah dan Octaviani, 2020). Berdasarkan usia biologis lansia dikelompokan menjadi 4 kelompok umum yaitu: usia pertengahan (*middle age*) mulai dari usia 45 – 59 tahun, lanjut usia (*elderly*) mulai usia 60 – 74 tahun, usia tua (*old*) usia 75 – 90 tahun dan usia sangat tua (*very old*) usia diatas 90 tahun (Azizah, 2011).

Negara indonesia mengalami peningkatan pada tahun ke tahun, tahun 2019 populasi lansia di indonesia mencapai presentase sebanyak 9,60% atau sekitar 25,64 juta jiwa lansia (Abdillah dan Octaviani, 2020). Berdasarkan hasil sebaran populasi lansia disetiap provinsi didapatkan hasil bahwa populasi lansia terbanyak berada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan presentase (14,02%) diikuti provinsi JawaTengah dengan presentase (10,99%), Jawa Timur (10,92%) dan provinsi Bali (10,79%). Penduduk Lansia 15,75%, naik dibandingkan tahun 2010 yang sebesar 13,08% Persentase penduduk usia produktif (15-64 tahun) terus menunjukkan kecenderungan yang meningkat sejak tahun 1971. Pada tahun 1971 proporsi penduduk usia produktif adalah sebesar 54,8 persen dari total populasi dan meningkat menjadi 70,04 persen ditahun 2020.

D.I. Yogyakarta masih berada dalam masa bonus demografi dengan persentase penduduk usia produktif lebih dari 60 persen. Pada periode yang sama, persentase penduduk yang berusia di atas 65 tahun juga menunjukkan

kecenderungan yang meningkat. Adapun proporsi penduduk berusia 0-14 tahun justru menunjukkan kecenderungan yang semakin menurun.

Persentase penduduk lansia D.I. Yogyakarta hasil SP2020 meningkat menjadi 15,75 persen dari 13,08 persen hasil SP2010. Kondisi tersebut juga menunjukkan bahwa D.I. Yogyakarta berada pada era ageing population yaitu ketika persentase penduduk usia 60 tahun ke atas mencapai 10 persen ke atas (Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, 2021).

Dengan meningkatnya populasi pada lansia saat ini, lansia akan menghadapi banyak permasalahan kesehatan dan penyakit yang sering terjadi pada lansia tersebut. Otak merupakan organ penting dalam pusat sistem saraf tubuh, dimana salah satu fungsi otak adalah pusat dalam kemampuan kognitif setiap manusia. Memasuki usia tua otak akan mengalami kemunduran dalam fungsinya (Ibowo, 2017). Lansia akan kehilangan fungsi organ tubuhnya baik karena faktor alami maupun faktor penyakit yang diakibatkan dari bertambahnya usia lansia tersebut. Masalah gangguan kognitif yang sering dialami oleh lansia seperti kemunduran memori atau daya ingatnya (Ramli dan S, 2021).

Fungsi kognitif adalah kemampuan setiap individu dalam menerima, mengolah, menyimpan dan menggunakan masukan secara sensorik baik dalam unsur *atensi* (memperhatikan), memori (daya ingat) maupun komunikasi (Widari *et al.*, 2022). Penurunan pada kemampuan kognitif biasanya diidentikkan dengan kemampuan konsentrasi yang menurun, menurunnya proses berpikir, adanya gangguan persepsi antar individu serta terjadinya gangguan daya ingat (memori) (Widari *et al.*, 2022). Dampak yang terjadi apabila tidak cepat ditangani pada kasus lansia dengan gangguan kognitif adalah demensia sedangkan dalam jangka panjang akan terjadi penyakit alzheimer (Basukiet *al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Guslinda, *et al.*, 2013) didapatkan hasil yang signifikan senam otak terhadap fungsi peningkatan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Agoes, *et al.*, (2016) menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi latihan senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Martini *et al.*, 2018) menunjukkan bahwa adanya pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fungsi kognitif pada lansia adalah dengan cara memberikan latihan senam otak. Senam otak merupakan sekumpulan gerakan yang sederhana yang mampu menyelaraskan bagian bagian otak, meningkatkan kemampuan konsentrasi dan dapat meningkatkan fungsi otak secara maksimal sesuai fungsinya (Surahmat dan Novitalia, 2017). Senam otak adalah bentuk latihan dengan gerakan gerakan tubuh yang sederhana yang mampu dilakukan oleh siapapun dimanapun dan kapan saja (Surahmat dan Novitalia, 2017).

Peran perawat dalam masalah gangguan kognitif pada lansia adalah sebagai *research* (peneliti) dimana peran perawat disini adalah mengidentifikasi masalah yang dialami oleh lansia tersebut dan memberikan asuhan keperawatan yang sesuai dengan intervensi. Saya memilih intervensi senam otak karena senam otak mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yang mengalami gangguan pada fungsi kognitifnya. Didalam penelitian yang akan saya lakukan ini saya akan mengukur fungsi kognitif lansia di Panti Budi Dharma Kota Yogyakarta dengan menggunakan instrumen *MMSE*. Penelitian ini penting untuk lansia karena lansia termasuk kedalam kategori kelompok resiko tinggi sehingga lansia membutuhkan perhatian yang khusus.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak panti budi dharma kota yogyakarta didapatkan hasil bahwa populasi lansia yang berada di panti tersebut sejumlah 61 lansia. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa dari sampel 10 lansia ada 5 lansia yang mengalami Gangguan fungsi kognitif berat, 3 lansia mengalami gangguan fungsi kognitif sedang dan 2 lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif

ringan. Peneliti sudah melakukan riset penelitian terdahulu tentang topik judul yang akan diangkat, bahwasanya didapatkan kesimpulan penelitian yang dilakukan ada kebaruan (*Novelty*), *Novelty* dalam penelitian ini adalah bahwa instrumen yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian bukan menggunakan kuisisioner MMSE tetapi peneliti tertarik untuk menggunakan kuisisioner *Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ)*. Kuisisioner tersebut dapat digunakan dalam pengakjian kognitif lansia untuk mendeteksi adanya tingkat kerusakan intelektual.

Setelah peneliti melakukan penelitian dan memberikan intervensi pada lansia di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta diharapkan pelatihan senam otak (*Brain Gym*) ini dapat di terapkan pada lansia di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta untuk menjadi sarana tambahan kegiatan pada lansia di Panti dan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dipanti tersebut.

Berdasarkan latar belakang penelitian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Apakah ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Panti Budi Dharma Kota Yogyakarta?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Budi Dharma Kota Yogyakarta

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia sebelum diberikan latihan senam otak (*Brain Gym*)
- b. Untuk mengidentifikasi fungsi kognitif pada lansia sesudah diberikan latihan senam otak (*Brain Gym*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana dalam pengaplikasian ilmu yang telah didapat dari penelitian tersebut

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi, sumber, pengetahuan dan data untuk dikembangkan dalam institusi pendidikan

3. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber dan referensi bagi Ilmu Keperawatan dalam memahami dan meningkatkan mata kuliah dibidang keperawatan dan mutu kesehatan

4. Bagi Lansia

Bagi lansia di Panti Budhi Dharma Kota Yogyakarta diharapkan dapat menerapkan ataupun mengaplikasikan senam otak dalam kehidupan sehari-hari nya.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Data dan hasil ini dapat membantu peneliti selanjutnya sebagai bahan informasi dan tambahan referensi atau bahan masukan pada materi penelitian yang akan dikerjakan.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Mata Kuliah

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup Keperawatan Gerontik

2. Responden

Responden pada penelitian ini adalah lansia yang berusia 60 tahun keatas yang memiliki gangguan kognitif di Panti BudiDharma Giwangan Kota Yogyakarta

3. Lokasi

Penelitian ini akan dilakukan di Panti Budi Dharma Giwangan Kota Yogyakarta

4. Waktu

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Januari sampai Juni Tahun 2023

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1

Keaslian Penelitian

No.	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(Yola Yolanda Guslinda dan Delvi Hamdayani, 2013) dengan judul penelitian “ Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin	Metode yang dilakukan adalah dengan menggunakan pendekatan Quasi Eksperiment Pre dan Post Test With Control Group dengan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 24 orang yang terdiri dari 12 orang lansia	Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa rata rata fungsi kognitif pada kelompok yang dilakukan senam otak pada lansia didapatkan hasil sebesar 25,83 standar deviasi 2,250, sedangkan rata rata fungsi kognitif kelompok yang tidak dilakukan senam otak pada lansia sebesar 21,42 dengan standar deviasi 2,392. Hasil uji statistik didapatkan nilai (p value < 0,05)	persamaan pada penelitian ini adalah pada variabel yang diteliti yaitu senam otak dan fungsi kognitif pada lansia	Perbedaan pada penelitian adalah metode penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian

No.	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
	Padang Pariaman	kelompok kontrol dan 12 orang lansia kelompok perlakuan, analisa data menggunakan uji beda dua mean (paired samples T test)	maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif kelompok lansia yang diberikan senam otak dan pada kelompok lansia yang tidak diberikan senam otak dengan selisih hasil sebanyak 4,41 poin		
2.	(Dewi Murdiyanti Prihatin Putri <i>et all</i> , 2017) dengan judul penelitian “ Pengaruh Latihan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Lansia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Dan	Penelitian ini menggunakan rancangan Quasi Eksperiment Pre dan Post Test Control Group Design, analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat yaitu dengan frekuensi chi square dan uji t-	Hasil analisis penelitian memaparkan bahwa pada kelompok kontrol rata rata skor fungsi kognitif sebelum dan sesudah dilakukan senam otak setiap hari selama 4 minggu memperlihatkan bahwa ada peningkatan fungsi kognitif yang bermakna sebesar 1,6% begitu	Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu senam otak dan fungsi kognitif pada lansia	Perbedaan pada penelitian ini adalah pada Metode Penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian

No.	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan	
	Abiyoso)	independent dan t-dependent	juga dengan kelompok intervensi sesudah diberikan latihan senam otak menunjukkan hasil yang signifikan dengan kenaikan rata rata skor fungsi kognitif sebesar 10,5%. Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi peningkatan fungsi kognitif yang terjadi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi sebesar 2,68			
3.	(Ervi Suminar dan Levi Tina Sari, 2023) dengan judul penelitian “ Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Fungsi Kognitif pada	Penelitian ini dilakukan dengan penelitian Eksperiment pendekatan nonequivalent with	metode Quasi dengan with Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat perbedaan mean antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan dengan skor sebesar 3,6 point, terdapat perbedaan fungsi kognitif kognitif	didapatkan mean dengan skor terdapat kognitif	Persamaan pada variabel yang diteliti yaitu pada variabel senam otak dan fungsi kognitif pada	Perbedaan pada penelitian ini adalah Metode Penelitian yang digunakan

No.	Judul Karya Ilmiah dan Penulis	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Lansia)		control group design. Analisa data kelompok kontrol dengan (p menggunakan paired t test	antara kelompok perlakuan dan lansia kelompok kontrol dengan (p value = 0,000 < a = 0,05)	lansia	peneliti dalam penelitian

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab IV maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia sebelum intervensi dan sesudah intervensi senam otak
2. Setelah dilakukan senam otak lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif ringan dan sedang mengalami peningkatan
3. Karakteristik responden penelitian ini diketahui bahwa responden terbanyak adalah lansia perempuan, dengan usia terbanyak 60 – 70 tahun dan pendidikan terakhir lansia mayoritas adalah SD (Sekolah Dasar)
4. Lansia di panti budi dharma mayoritas mengalami gangguan fungsi kognitif ringan dan sedang saja, kemudian setelah diberikan latihan senam otak selama 3 minggu fungsi kognitif lansia mengalami peningkatan yaitu fungsi kognitif ringan dan utuh

B. Saran

1. Bagi Institusi
Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait variabel yang berkaitan dengan variabel ini
2. Bagi Panti Budi Dharma Giwangan
Diharapkan dapat menjadi kegiatan tambahan bagi lansia dan dapat diterapkan sebagai program tambahan kegiatan lansia lansia di panti

3. Bagi Lansia

Diharapkan senam otak ini mampu menjadi program kegiatan yang membantu dalam mengatasi permasalahan penyakit degeneratif pada lansia

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk meneliti dengan variabel yang sama dan terkait

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. J., & Octaviani, A. P. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia. *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 1190–1197. <https://doi.org/10.38165/jk.v9i2.86>
- Adjedu, S. A. (2020). Assessment of Health Care Delivery and Patients' Satisfaction at Obuasi Government Hospital in the Ashanti Region of Ghana. *Journal of Health, Medicine and Nursing*, 79, 1–6. <https://doi.org/10.7176/jhmn/79-01>
- Agnesia, A., Pangemanan, D. H., & Polii, H. (2021). Pengaruh Senam Yoga terhadap Kualitas Tidur dan Fungsi Kognitif pada Lansia. *eBiomedik*, 9(2).
- Agoes, A., Lestari, R., & Alfaruqi, S. (2016). Effects of brain age to increase cognitive function in elderly. *MNJ (Malang Neurology Journal)*, 2(2), 64-70.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Analisis Statistik BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. (2021). BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. Badan Pusat Statistik Provinsi D.I. Yogyakarta, 08, 13. <https://yogyakarta.bps.go.id/pressrelease/2021/01/21/1077/hasil-sensus-penduduk-2020.html%0Ahttps://yogyakarta.bps.go.id/publication/2018/12/31/cda33c144565441edcbd20db/potensi-usaha-mikro-kecil-sensus-ekonomi-2016-daerah-istimewa-yogyakarta.html>
- Basuki, H. O., Haryanto, J., & Kusumaningrum, T. (2018). The Effect of Elderly Cognitive Care on the Cognitive Function and Physical Activity of Elderly. *Indonesian Journal of Health Research*, 1(2), 37–48. <https://doi.org/10.32805/ijhr.2018.1.2.16>

Guslinda, Yola Yolanda, and Delvi Hamdayani. "Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia di Panti sosial tresna werdha sabai nan aluih Sicincin padang pariaman tahun 2013." *J Keperawatan Padang STIKes Mercubaktijaya Padang* Diperoleh dari journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php. Published online (2013).

Handayani, A., Chondro, F., Surjadi, L. M., & Chudri, J. (2022). Penyuluhan Pelatihan Senam Otak Untuk Meningkatkan Daya Ingat di Kelurahan Pluit, Jakarta Utara. *1(07)*, 871–875.

Ibowo, W. (2017). Stimulasi Otak, Demensia, Lansia PENGARUH KEGIATAN STIMULASI OTAK TERHADAP UPAYA MEMINIMALISIR DEMENSIA PADA LANSIA. *Jurnal Keperawatan Malang*, *2(1)*, 1–7. <https://doi.org/10.36916/jkm.v2i1.22>

Kartolo, L. R. M., & Rantung, J. (2020). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *CHMK Nursing Scientific Journal*, *4(2)*, 255-260.

Lestari, M. S., Azizah, L. M. R., & Khusniyati, E. (2020). Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, *7(2)*, 125-132.

Martini, A. (2016). Pengaruh senam otak terhadap perubahan daya ingat (fungsi kognitif) pada lansia di panti sosial tresna werdha mulia dharma kubu raya. *ProNers*, *3(1)*.

Maryam. (2008). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di UPT panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, *2(2)*, 1–6.

Muhith, A. D. (2016). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Andi

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.

Nugroho, M. A. (2018). Pengaruh Training Kognitif Terhadap Kemampuan Kognitif Pada Lansia Di Desa Sobokerto Kecamatan Ngeplak Boyolali. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 3(2).

Pardosi, Sariman, and Derison Marsinova Bakara. "Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bplu) Bengkulu." *Jurnal Media Kesehatan* 14.2 (2021): 175-182.

Putri, D. M. P. (2017). Pengaruh Latihan Senam Otak dan Art Therapy Terhadap Fungsi kognitif Lansia Dengan Demensia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur dan Abiyoso.

Ramli, R., & S, S. (2021). Pelatihan Senam Otak Dalam Upaya Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Di Puskesmas Pampang. *INTEGRITAS : Jurnal Pengabdian*, 5(1), 177. <https://doi.org/10.36841/integritas.v5i1.763>

Rahman, S. (2016). Faktor-faktor yang mendasari stres pada lansia. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(1).

Nisa, O. S., & Jatmiko, A. W. (2019). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 12(2), 59-64.

Sangadji, F., & Antari, I. (2018). KOGNITIF PADA LANSIA ini memberikan manfaat untuk memelihara darah dan oksigen ke otak , tetapi juga kuantitatif dengan pre and post test without adalah rancangan Quasi eksperimen . Teknik pengambilan sampel dengan cara Non Probability sampling yaitu
den. 9(2), 105–110.

<http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/19>

Suminar, E., & Sari, L. T. (2023). PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PERUBAHAN DAYA INGAT (FUNGSI KOGNITIF) PADA LANSIA. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 178-186.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Surahmat, R., & Novitalia. (2017). Pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat kognitif lansia.05(April2016).
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/mks/article/download/8525/4520>

WHO. (2013). *Clasification of lansia. Global public health crises*.

Widari, N. P., Dewi, E. U., & Astawa, I. K. (2022). World Alzheimer Report mencatat Medokan Asri Barat Surabaya bahwa. *Stikeswilliambooth*, 20, 24–30.
<https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/324>

Yuliati, Y., Hidaayah, N., & Hidaayah, N. (2018). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Rt 03 Rw 01 Kelurahan Tandes Surabaya. *Journal of Health Sciences*, 10(1), 88–95.
<https://doi.org/10.33086/jhs.v10i1.149>

Yusuf, A., Indarwati, R., & Jayanto, A. D. (2017). Brain Gym improves cognitive function for elderly. *Jurnal Ners*, 5(1), 79-86.

Zulsita, A. (2010). *Gambaran Kognitif pada lansia di RSUP H. adam malik medan dan puskesmas petisah medan. Mahasiswa Kedokteran Universitas Sumatera Utara*.

