

SKRIPSI

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF
PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA KAMPUNG
TANJUNG PUSKESMAS BELIMBING
KOTA PADANG TAHUN 2023**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Pendidikan Strata I Keperawatan



Nadila Aini
1914201023

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG
TAHUN 2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nadila Aini
NIM : 1914201023
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Pengaruh *Brain Gym* terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023

Telah diseminarkan dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

Padang, September 2023

Pembimbing I

(Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep)

Pembimbing II

(Ns. Ledia Restipa, M.Kep)

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah

(Dr. Ns. Asmawati, S.Kep, M.Kep)

PERNYATAAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

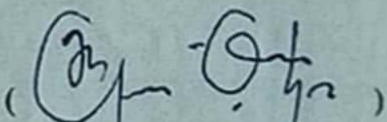
Nama : Nadila Aini
NIM : 1914201023
Program Studi : S-1 Keperawatan
Judul : Pengaruh *Brain Gym* terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Seminar Hasil pada Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Alifah Padang.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing I

Ns. Hidayatul Rahmi, M.Kep

()

Pembimbing II

Ns. Ledia Restipa, M.Kep

()

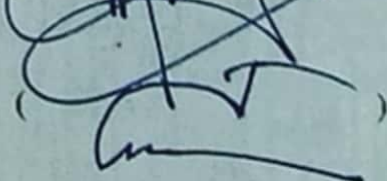
Penguji I

Ns. Revi Neini Ikbal, M.Kep

()

Penguji II


Ns. Tomi Jepisa, M.Kep

()

Disahkan oleh

Ketua STIKes Alifah



()
Dr. Ns. Asmawati, S.Kep, M.Kep)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ALIFAH PADANG

Skripsi, Juli 2023

Nadila Aini

Pengaruh *Brain Gym* terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang tahun 2023
xvii + 137 halaman + 6 tabel + 2 bagan + 24 gambar + 16 lampiran

ABSTRAK

Gangguan fungsi kognitif adalah salah satu masalah yang sering sekali dialami pada lansia, ditandai dengan terganggunya daya ingat, disorientasi, inkoheren, dan sukar berpikir logis. sehingga sangat penting meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Di dunia terdapat sekitar 46 juta jiwa lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Di Indonesia, diperkirakan akan semakin meningkat setiap tahunnya jumlah lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Salah satu terapi yang paling efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia adalah *brain gym*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada lansia di posyandu lansia kampung tanjung puskesmas belimbing kota padang tahun 2023.

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain *pra eksperimen* dan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia di Posyandu Lansia Kampung Tanjung Puskesmas Belimbing Kota Padang sebanyak 45 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19-30 Juni 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden yaitu sebanyak 12 orang (80%) mengalami gangguan fungsi kognitif sedang sebelum dilakukan *brain gym* dan lebih dari separoh responden yaitu sebanyak 9 orang (60,0%) mengalami gangguan fungsi kognitif ringan sesudah dilakukan *brain gym*. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada lansia di posyandu lansia kampung tanjung puskesmas belimbing kota padang tahun 2023 dengan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif pada lansia di posyandu lansia kampung tanjung puskesmas belimbing kota padang tahun 2023. Diharapkan kepada pihak posyandu lansia khususnya perawat dan kader melakukan pelatihan *brain gym* sehingga dapat memberikan secara rutin *brain gym* ini untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Daftar Bacaan : 54 (2012 – 2022)

Kata Kunci : *Brain Gym*, Fungsi Kognitif, Lansia

ALIFAH PADANG COLLEGE OF HEALTH SCIENCES

Scription, July 2023

Nadila Aini

The Effect of Brain Gym on Cognitive Function in the Elderly at the Elderly Posyandu in Tanjung Village, Belimbing Health Center, Padang City in 2023

xvii + 137 pages + 6 tables + 2 charts + 24 pictures + 16 appendices

ABSTRACT

Impaired cognitive function is one of the problems that are often experienced in the elderly, characterized by impaired memory, disorientation, incoherence, and difficulty thinking logically, so it is very important to improve cognitive function in the elderly. In the world there are about 46 million elderly people who experience impaired cognitive function. In Indonesia, it is estimated that the number of elderly people who experience impaired cognitive function every year. One of the most effective therapies to improve cognitive function in the elderly is the brain gym. This study aims to determine the effect of brain gym on cognitive function in the elderly at the Posyandu Lansia Tanjung Village Belimbing Health Center Padang City in 2023.

This type of research is quantitative with a pre-experimental design and a one group pretest-posttest design approach. The population in this study was all elderly in the Posyandu Lansia Tanjung Village Belimbing Health Center Padang City as many as 45 people. The number of samples in this study was 15 people with sampling techniques using total sampling techniques. This study was conducted on June 19-30, 2023. Data collection using Mini Mental State Examination (MMSE) questionnaire. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon test.

Based on the results of the study, it was found that most of the respondents, namely as many as 12 people (80%) experienced moderate cognitive function impairment before the brain gym was carried out and more than half of the respondents, namely as many as 9 people (60.0%) experienced mild cognitive function impairment after the brain gym. The results of the Wilcoxon test show that there is an influence of brain gym on cognitive function in the elderly at the Posyandu Lansia Tanjung Village Belimbing Health Center Padang City in 2023 with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Based on the results of this study, it can be concluded that there is an influence of brain gym on cognitive function in the elderly at the Posyandu Lansia Tanjung Village Belimbing Health Center Padang City in 2023. It is expected that the elderly posyandu, especially nurses and cadres, conduct brain gym training so that they can provide this brain gym regularly to improve cognitive function in the elderly.

Refferences : 54 (2012 – 2022)

Keywords : Brain Gym, Cognitive Function, Elderly