

ABSTRAK

Laili Hikmawati, Sugiharto

Penerapan Senam Otak Pada Lansia yang Mengalami Penurunan Kognitif Dirumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Weleri Kendal

Kognitif adalah suatu fungsi otak yang memiliki hubungan antara cara seseorang bertindak di dunia dan cara pemahaman mereka. Kemampuan kognitif pada lansia dipengaruhi oleh proses penuaan atau menurunnya fungsi otak. Prevalensi lansia dalam terjadinya penurunan tingkat kognitif akan membesar seiring bertambahnya usia. Tujuan dari intervensi ini adalah mengetahui pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Cepiring Kendal. Metode yang digunakan yaitu penerapan *evidence base practice nursing* menggunakan artikel sebagai referensi dalam menerapkan intervensi. Dengan rancangan pengukuran SPMSQ *pre* dan *post test* dilakukan senam otak. Intervensi dilakukan pada tiga lansia yang memiliki masalah kognitif ringan-sedang selama 2 minggu sebanyak 6 kali latihan dengan waktu $\pm$ 15 menit. Setelah dilakukan intervensi hasil post test SPMSQ mengalami peningkatan nilai skor kognitif pada PM, hal ini menunjukkan adanya perubahan setelah dilakukan intervensi senam otak. Senam otak secara teratur berdampak positif pada peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Senam otak merangsang fungsi otak agar lebih efektif pada lansia, serta memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak.

Kata kunci : Lansia, Penurunan kognitif, Senam Otak.