

Program Studi Sarjana Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan  
Agustus, 2025

## ABSTRAK

Astrid Faurina<sup>1</sup>, Nurul Hikmah<sup>2</sup>

### **Pengaruh Kombinasi Brain Gym dan Terapi Reminiscence terhadap Penurunan Depresi pada Lansia di Panti Pelayanan Sosial Bojongbata Pemalang**

**Pendahuluan** : Lansia seiring bertambahnya usia mengalami transformasi fisik dan struktural yang disertai dengan penurunan fungsi. Penurunan fungsi organ ini, terutama di kalangan lansia membuat lansia rawan dengan segala gangguan kesehatan baik fisik maupun mental. Tantangan yang selalu dihadapi pada lansia yaitu berkurangnya kapasitas lansia untuk menyesuaikan diri dengan perubahan psikologis yang dapat menyebabkan gangguan psikologis, termasuk depresi. Depresi pada lansia dapat dikurangi dan dicegah dengan terapi latihan yang berupa *brain gym* dan terapi *reminiscence*.

**Metode** : Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental dengan tipe rancangan one grup pre test post test design. Teknik pengambilan sampel non probability yaitu purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan 30 responden. Penelitian ini dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan selama 1 bulan 1 minggu sekali.

**Hasil** : Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan  $\rho$  value (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), dan nilai Z sebesar 4.690 maka  $H_0$  ditolak.

**Diskusi** : ada pengaruh yang signifikan dari pemberian *brain gym* dan terapi *reminiscence* terhadap penurunan depresi pada lansia di Panti Pelayanan Sosial Bojongbata Pemalang.

**Kata kunci** : Lansia, Depresi, Brain gym, Terapi Reminiscence

**Daftar pustaka** : 57 (2016-2025)