

ABSTRAK

Program Studi Pendidikan Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan
Juli, 2023

Penerapan Senam Otak Pada Kelompok Khusus Lansia Dengan Gangguan Fungsi Kognitif Di Komunitas

Ismy Salsabila Yuliani, Dyah Putri Aryati

Latar belakang: Lanjut usia (lansia) dapat dikatakan sebagai tahap terkahir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Populasi lansia yang terus meningkat tidak terlepas dari proses pertumbuhan manusia dimana lansia akan mengalami sebuah proses pertumbuhan yaitu *Aging Process* atau proses menua. Akibat dari proses penuaan adalah melemahnya kemampuan persepsi sensori dan motorik yang ada pada susunan saraf pusat yang dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif pada lansia. Upaya meningkatkan fungsi kognitif pada lansia tindakan yang dapat di lakukan salah satunya yaitu senam otak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan fungsi kognitif dari intervensi penerapan senam otak pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif di komunitas.

Metode: Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *case study* dengan one group prepost test. Dengan populasi responden sebanyak 5 orang, intervensi senam otak dilakukan selama 6 hari berturut-turut. Penilaian fungsi kognitif menggunakan MMSE (*Mini Mental State Exam*).

Hasil: Hasil dari penelitian ini adalah adanya peningkatan nilai fungsi kognitif pada lansia yang sudah di lakukan senam otak dengan nilai peningkatan rata-rata yaitu 6.4. Adanya peningkatan skore MMSE post dengan skore 27 : 3 orang, hasil skor 28 : 1 orang, dan hasil skor 29 : 1 orang

Simpulan: Penerapan senam otak yang dilakukan selama 6 hari berturut-turut dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Kata kunci: Fungsi Kognitif, Komunitas, Lansia, Senam Otak

ABSTRACT

The Application of Brain Gym Training in Elderly with Cognitive Function Disorders in the Community

Ismy Salsabila Yuliani, Dyah Putri Aryati

Background: Elderly (elderly) is the last stage of development in the human life cycle. The increasing elderly population is inseparable from human growth, where the elderly will experience a growth process, namely the Aging Process or the aging process. The aging process weakens sensory and motor perception abilities in the central nervous system, which can contribute to a decline in cognitive function in elderly individuals. Brain gymnastics is a method used to help older people with their cognitive function. This study aims to determine the increase in cognitive function from the intervention of applying brain exercises to the elderly with impaired cognitive function in the community.

Method: The method used in this research is a case study with one group pre-post test. With a population of 5 respondents, the brain exercise intervention was carried out for 6 consecutive days. The Mini-Mental State Exam (MMSE) is used to evaluate cognitive functioning.

Results: This study showed that the value of cognitive function in the elderly after brain exercises increased by 6.4 points.

Conclusion: The application of brain exercises carried out for 6 consecutive days can improve cognitive function in the elderly.

Keywords: *Cognitive Function, Community, Elderly, Brain Gym*