

ABSTRAK

Fristi Sila Aulia Ivanka¹, Lia Dwi Prafitri²

Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Peningkatan Kognitif Lansia di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan

Pendahuluan: Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia, dalam proses penuaan dapat menimbulkan berbagai masalah diantaranya perubahan mental, psikososial dan fisiologis. Salah satu perubahan fisiologis adalah penurunan kognitif. Penurunan kognitif umumnya akan mengganggu dari seluruh perkembangan kognitif dan mempengaruhi aktivitas kehidupan. *Brain gym* merupakan latihan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, membantu daya ingat, mencegah kerusakan kognitif lebih lanjut, dan dapat membantu mempertahankan kualitas hidup lansia dengan memanfaatkan kemampuan yang masih ada secara optimal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan kognitif lansia di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental design one group pretest posttest design*. Kuesioner yang digunakan MoCa-Ina dengan nilai uji validitas $r : 0,529$ serta $p = 0,046$, uji reliabilitas diperoleh nilai $r : 0,963$ dan $p = 0,000$. Intervensi yang digunakan yaitu *brain gym* dengan durasi satu kali seminggu selama 6 minggu. Populasi lansia di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan. Sampel 13 lansia dengan rumus *pocock* dan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*.

Hasil Penelitian: Kemampuan kognitif pada lansia sebelum latihan *brain gym* memiliki rata-rata kemampuan kognitif 22,23 dan Kemampuan kognitif pada lansia sesudah latihan *brain gym* memiliki rata-rata kemampuan kognitif 27,92. Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji- *wilcoxon* didapatkan p value sebesar 0,001 (0,05).

Simpulan: *Brain gym* berpengaruh terhadap peningkatan kognitif lansia di Kelurahan Kedungwuni Timur Kabupaten Pekalongan.

Saran: Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi maupun dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kognitif bagi lansia.

Kata Kunci : lansia, kognitif, *brain gym*

Daftar Pustaka : 33 (2017-2021)

ABSTRACT

Fristi Sila Aulia Ivanka¹ , Lia Dwi Prafitri²

The Effect of Brain Gym on Cognitive Improvement of the Elderly in Kedungwuni Timur Village, Pekalongan Regency

Introduction: The process of aging can cause various problems including mental, psychosocial, and physiological changes. One of the physiological changes is cognitive decline. Cognitive decline generally interferes all cognitive development and affects life activities. Brain gym is an exercise aiming at improving cognitive abilities, improving memory, preventing further cognitive impairment, and maintaining the quality of life of the elderly by making optimal use of the existing abilities.

Purpose: This study aimed to determine the effect of the brain gym on the cognitive improvement of the elderly in Kedungwuni Timur Village, Pekalongan Regency.

Method: This study was a quasi-experiment with one group pretest posttest design. The data were taken by MoCa-Ina questionnaire with validity test values of $r : 0.529$ and $p = 0.046$, the reliability test values were $r : 0.963$ and $p = 0.000$. The intervention being implemented was brain gym that done once a week for 6 weeks. The population of the study were the elderlies in Kedungwuni Timur Village, Pekalongan Regency. A sample of 13 elderlies were selected through Pocock Formula and purposive sampling technique. The data were analyzed by the Wilcoxon test.

Results: The average cognitive ability of the elderlies before the brain gym was 22.23 and after the brain gym was 27.92. Based on the statistical analysis by the Wilcoxon test, a p value of 0.001 (0.05) was obtained.

Conclusion: Brain gym had an effect on cognitive improvement of the elderly in Kedungwuni Timur Village, Pekalongan Regency.

Suggestion: The results of this study can be used as reference material or as one of the interventions that can be done to improve cognitive function for the elderly.

Keywords : elderly, cognitive, brain gym

Bibliography : 33 (2017-2021)

