



## PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI WISMA LANSIA” HARAPAN ASRI” BANYUMANIK SEMARANG

Titin Suheri<sup>1</sup>, Heru Supriyatno<sup>2</sup>, Fajar Surachmi<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Keperawatan Semarang

### ABSTRAK

Senam otak atau *brain gym* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan tersebut dilakukan untuk meningkatkan kebugaran fisik secara umum, merangsang otak kiri dan dan kanan, meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak, merangsang system yang terkait dengan perasaan/emosional yaitu otak tengah serta otak besar (dimensi pemusatan). Perubahan fungsi kognitif lansia (*orientasi, registrasi, atensi dan memori*) dapat teratasi dengan intervensi *brain gym*, melakukan gerakan olahraga atau latihan fisik. Seseorang bukannya tidak mau bergerak karena tua, tapi menjadi tua karena tidak mau bergerak. Design penelitian ini adalah *quasy experimental*. Rancangan penelitian ini menggunakan pre dan *post test without control design*. Sampel penelitian ini adalah total sampling Lansia yang berada di Wisma Lansia “Harapan Asri “ Kota Semarang sebanyak 50 orang adapun yang memenuhi syarat penelitian ini 34 orang.

Hasil penelitian: Karakteristik subjek penelitian yang meliputi umur, tingkat pendidikan Karakteristik Lansia yang Melakukan Senam Vitalisasi Otak dan

Senam Lansia Berdasarkan Usia menunjukkan bahwa sebagian (44 %) lansia yang mengikuti senam otak berusia 71-80 tahun, 29 % berusia 60 – 70 tahun, 23 % lansia berusia 81 – 90 tahun dan hanya 4 % lansia yang berusia 91 – 100 tahun. Latar belakang pendidikan responden lansia yang menjadi objek penelitian yang terbanyak adalah Sekolah Menengah Pertama yaitu sebesar 38 % sedangkan responden dengan latar belakang pendidikan yang terendah adalah lulus SD sebanyak 12%. lansia sebelum mendapatkan perlakuan senam otak dengan hasil signifikansi 002 sedangkan lansia setelah mendapatkan perlakuan senam otak dengan hasil signifikansi 000.

Sedangkan hasil uji dengan menggunakan wilcoxon, lansia sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan senam otak didapatkan hasil signifikansi 000. Hasil uji menggunakan T-Test pada lansia sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan senam otak didapatkan hasil signifikansi 000 .

Kata kunci : Senam otak, Fungsi Kognitif

