



1<sup>ST</sup> NATIONAL NURSING CONFERENCE:  
THE SUSTAINABLE INNOVATION IN NURSING EDUCATION  
AND PRACTICE

DOI: <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i1.115>

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF LANSIA  
DI DUSUN CIOOK KECAMATAN DARMA TAHUN 2019**

Azay Zayinul Waddin, Novia Oktaviani, Heri Hermansyah

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan Garawangi

*herimj23@yahoo.com*

**Abstrak**

Penurunan kognitif dan demensia merupakan masalah kesehatan yang paling sering dialami oleh lansia yang berdampak pada hilangnya kemampuan untuk mempertahankan fungsi sosial dan kehidupan mandiri. Beragam pencegahan untuk menghambat penurunan kognitif pada lansia pun telah banyak dilakukan mulai dari terapi farmakologi dengan menggunakan obat-obatan sampai terapi non farmakologi. Salah satu terapi non farmakologi yang dipercaya dapat meningkatkan/mempertahankan kemampuan kognitif lansia adalah senam otak atau yang lebih dikenal dengan sebutan *brain gym*. Senam otak dipercaya dapat membantu mengoptimalkan segala fungsi dari sistem saraf pusat yang ada di otak manusia termasuk di dalamnya adalah optimalisasi fungsi kognitif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki pengaruh dari pemberian intervensi non farmakologis yaitu berupa senam otak terhadap fungsi kognitif lansia di Dusun Ciook Kecamatan Darma.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain *one group pre-post test* tanpa kelompok kontrol dengan jumlah sampel 30 orang lansia yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Secara keseluruhan 30 orang lansia yang menjadi sampel diberikan intervensi berupa senam otak selama 10-15 menit setiap 2 kali seminggu selama 1 bulan. Pengukuran fungsi kognitif dengan menggunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE), dilakukan 2 kali yaitu pada awal sebelum pemberian intervensi dan yang kedua pada tahap akhir pemberian intervensi. Setelah masa pemberian intervensi berakhir dan pengumpulan data terakhir telah selesai, selanjutnya data diolah dan dianalisis dengan menggunakan *paired T-test*.

Berdasarkan hasil uji perbandingan fungsi kognitif lansia di Dusun Ciook Kecamatan Darma tahun 2019 sebelum dan sesudah melakukan terapi senam otak menunjukkan skor rata-rata 17,76 (fungsi kognitif menurun) pada *pretest*, dan 23,17 (fungsi kognitif baik) pada *posttest* dengan p value 0,000.

Terapi senam otak telah terbukti secara statistik memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Dengan demikian hasil penelitian ini diharapkan dapat disosialisasikan dan diaplikasikan sebagai terapi non farmakologi dalam mencegah kemunduran fungsi kognitif akibat proses penuaan.

---

**Kata Kunci:** Lansia, Penuaan, Fungsi Kognitif, Demensia, Senam Otak

