

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
Skripsi, 02 April 2015

ABSTRAK

Nuraini

EFEKTIVITAS SENAM OTAK DAN SENAM VITALISASI OTAK DALAM MENINGKATKAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI UNIT REHABILITASI SOSIAL PUCANG GADING SEMARANG
100 hal + 16 tabel + xviii

Latar Belakang : Fungsi kognitif pada lansia dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, lingkungan dan aktifitas fisik sehingga berdampak penurunan fungsi kognitif yang bersifat progresif. Sebagai pusat daya berfikir otak juga memerlukan perawatan yaitu dengan melakukan gerakan sederhana yang diikuti oleh berbagai macam komponen fungsi otak seperti penglihatan, imajinasi, pendengaran dan emosi. Hal ini dapat dilakukan dengan melakukan senam otak ataupun senam vitalisasi otak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas senam otak dan senam vitalisasi otak dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia.

Metode : Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *Quasi Eksperimental Pre And Post Test Without Control Group*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner MMSE. Jumlah responden sebanyak 34 lansia dengan tehnik *Consecutive Sampling* dengan menggunakan uji *Simple Paired T-test, Wilcoxon dan Mann Whitney*.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan *Simple Paired T-test* pada kelompok senam otak diperoleh nilai *p value* 0,000 (*p value* <0,050), sehingga dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara fungsi kognitif pada kelompok senam otak sebelum dan sesudah perlakuan, uji *Wilcoxon* pada kelompok senam vitalisasi otak diperoleh nilai *p value* 0,000 (*p value* <0,050), sehingga dinyatakan ada perbedaan yang signifikan antara fungsi kognitif pada kelompok senam vitalisasi otak sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji statistik *Mann Whitney* diperoleh nilai *p value* 0.004 (*p value* <0,050), sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif pada kelompok Senam Otak dengan kelompok Senam Vitalisasi Otak.

Simpulan : Ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif pada kelompok Senam Otak dengan kelompok Senam Vitalisasi Otak di Unit Rehabilitasi sosial Pucang Gading Semarang (*p value* < 0,050).

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

Daftar Pustaka : 33 (2002–2014)

**NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING SCIENCE**

SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY OF SEMARANG
Thesis, 02 April 2015

ABSTRACT

Nuraini

THE EFFECTIVENESS OF BRAIN GYMNASTICS AND BRAIN VITALIZATION GYMNASTICS IN INCREASING COGNITIVE FUNCTION OF THE ELDERLY IN PUCANG GADING SOCIAL REHABILITATION UNIT OF SEMARANG

100 page + 16 tables + xviii

Introduction : Cognitive function of the elderly is influenced by several factors such as age, sex, education and physical activity so that it can impact on the decreasing of progressive cognitive function. As power center of thinking, brain requires to be taken care by making a simple movement that followed by various of brain fuction component like vision, imagination, hearing and emotion. The objective of study is to find the difference of effectiveness of brain gymnastics and brain vitalization gymnastics in increasing of cognitive function of the elderly.

Method : It is quantitative study by using design of *Quasi Experimental Pre and Post Test without Control Group*. The data collecting is using questionnaires of MMSE. The number of respondents is 34 elderly with *consecutive sampling* technique by using *Simple Paired T-test, Wicoxon* and *Mann Whitney*.

Study Result : It indicates that the result of statistical test with *Simple Paired T-test* in group of brain gymnastics obtained *p value* 0,000 (*p value* < 0,050), so that it is stated that there is a significant difference between cognitive function in group of brain gymnastics before and after treatment, *Wilcoxon test* in group of brain vitalization gymnastics obtained *p value* 0,000 (*p value* < 0,050) so that there it is a significant difference between cognitive function in brain vitalization gymnastics group before and after treatment. The result of statistical test of *Mann Whitney* obtained *p value* or significant 0,004 (*p value* < 0,050), this it can be concluded that there is a significant defference between cognitive function in group of brain gymnastics and brain vitalization gymnastics.

Conclusion : There is significant difference between cognitive function in group of brain gymnastics and brain vitalization gymnastics in Pucang Gading Social Rehabilitation Unit of Semarang (*p value* < 0,050).

Key Words : brain gymnastics, brain vitalization gymnastics, Cognitive Function, Elderly

Bibliography : 33 (2002–2014)

KATA PENGANTAR