

# Manuskrip Imamah Sovia Aimanah

*by* Imamah Sovia Aimanah

---

**Submission date:** 20-Sep-2021 10:14AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1652510072

**File name:** 17142010064\_2021\_IMAMAH\_SOVIA\_AIMANAH\_-\_Sovia\_Imamah.pdf (652.29K)

**Word count:** 4231

**Character count:** 23666

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT  
DEMENSIA PADA LANSIA**

(Studi di Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan  
Menjadi Sarjana Keperawatan**



Oleh :  
**IMAMAH SOVIA AIMANAH**  
**NIM. 17142010064**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP TINGKAT**  
**DEMENSIA PADA LANSIA**

(Studi di Dsn. Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan)

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

Oleh :  
**IMAMAH SOVIA AIMANAH**  
**NIM. 17142010064**

Telah di setujui pada tanggal :

13 September 2021

Pembimbing

Alvin Abdillah, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep  
0725019004

## PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DEMENSIA PADA LANSIA

(Studi Di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan)  
Imamah Sovia Aimanah, Alvin Abdillah, S. Kep., Ns., M. AP., M. Kep

### ABSTRAK

Demensia ialah kendala yang melanda bagian otak. Seseorang pengidap demensia mempunyai guna intelektual yang tersendat serta menimbulkan kendala dalam kegiatan satu hari-hari ataupun ikatan dengan orang dekat nya. Tujuan riset ini buat menganalisis pengaruh senam otak terhadap tingkatan demensia pada lanjut usia.

Riset ini memakai desain Quasy Eksperimen dengan pendekatan pre- post test with control group. Variabel independen senam otak, serta variabel dependen demensia pada lanjut usia. Populasi nya merupakan lanjut usia di Dsn Jaddih Tengah II yang berumur 60-74 tahun dengan responden sebanyak 28 serta ilustrasi sebanyak 14 responden pada kelompok perlakuan serta 14 responden pada kelompok kontrol di lakukan pada bulan Mei 2021 dengan menggunakan tehnik *Simple Random Sampling* dan menggunakan instrument kuesioner MMSE. Eksperimen senam otak dapat di lakukan selama 4x dalam 2 minggu. Penelitian ini sudah di lakukan dengan uji kelayakan etik dengan No. Sertifikat 994/KEPK/STIKES-NHM/EC/V/2021 di KEPK STIKES Ngudia Husada Madura

Hasil penelitian menemukan bahwa responden yang mengalami demensia setelah melakukan senam otak di dapatkan demensia ringan sebanyak 8 responden. Bersumber pada hasil uji statistik dengan uji paired t-test di miliki hasil p-value  $\alpha = 0,000$  yang maksudnya lebih kecil dari derajat kesalahan ialah 0,05 sehingga menampilkan kalau terdapatnya perbandingan demensia yang di bagikan senam otak pada lanjut usia sebaliknya uji independent t-test menampilkan p-value  $\alpha = 0,000$ , sehingga bisa di simpulkan terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkatan demensia pada lanjut usia di Dsn Jaddih Tengan II Kec. Socah Kab. Bangkalan.

Berdasarkan penelitian senam otak mampu menurunkan demensia pada lansia. Di harapkan lansia mampu mengatasi demensia dengan pemberian senam otak yang lebih efektif yang nantinya akan di bantu oleh pihak puskesmas.

**Kata Kunci :** Lansia, Demensia, dan Senam Otak.

## PENDAHULUAN

Usia lanjut menurut *World Health Organization* ialah orang yang berumur 60 tahun ataupun lebih, serta bisa di klasifikasikan jadi 4 ialah: *middle age* yang berumur 45– 59 tahun, *elderly* yang berumur 60– 74 tahun, *old* yang berumur 70– 90 tahun serta *very old* yang berumur lebih dari 90 tahun. Usia lanjut yaitu suatu periode yang menunjukkan adanya kemunduran sejalan dengan berjalannya waktu. Jumlah penduduk lanjut usia mengalami peningkatan seiring tingginya harapan hidup. Analisis usia lanjut di Indonesia menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2017 dapat memprediksi bahwa persentase penduduk usia lanjut akan mengalami peningkatan. Meningkatnya populasi usia lanjut akan dapat menyebabkan semakin banyak masalah kesehatan yang di alami karena proses penuaan. Proses penuaan dapat di tandai dengan menghilangnya kemampuan jaringan untuk memperbaiki kerusakan yang di derita dan mempertahankan fungsi normalnya. Lansia yaitu suatu kelompok penduduk yang jadi fokus atensi warga serta pemerintahan sebab bawa bermacam permasalahan yang wajib di prediksi serta di carikan jalur keluar nya, tercantum bidang kesehatan. Bersamaan dengan berjalannya waktu tiap orang tentu hadapi pergantian( *re- genarasi*) sel– sel dalam tubuhnya (Saragih 2016). Salah satu penyakit degeneratif yang banyak terjaln serta yang memiliki tingkatan mortalitas yang lumayan

besar dan bisa pengaruhi kuantitas hidup serta produktivitas seorang. Demensia menjadi salah satu penyakit tidak meluas yang banyak di derita oleh lanjut umur. Kehilangan kemampuan fungsi kognitif dapat menyebabkan manusia kehilangan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Pokok masalahnya adalah gimana membedakan kemunduran memori( gampang kurang ingat) yang di sebabkan oleh yang normal (*normal brain aging*) (Nugroho, 2012).

Bersumber pada informasi proyeksi penduduk, di perkirakan tahun 2017 ada 23, 66 juta jiwa penduduk lanjut usia di Indonesia( 9, 03%). Di prediksi jumlah penduduk lanjut usia tahun 2020( 27, 08 juta), tahun 2025( 33, 69 juta), tahun 2030( 40, 95 juta) serta tahun 2035( 48, 19 juta). Insiden demensia Alzheimer di segala dunia bertambah dengan kilat serta dikala ini di perkirakan mendekati 46, 8 ataupun 50 juta orang yang di penaksiran dengan demensia di dunia, 20, 9 juta di Asia Pasifik( *Alzheimer' s Disease International, World Health Organization, 2017*). Berdasarkan departemen kesehatan kasus demensia tahun 2018, di laporkan dari jumlah populasi 15 juta di dapatkan 7,2% dari populasi usia 60 tahun ke atas mengalami demensia. Meningkatnya harapan hidup suatu populasi berbanding lurus dengan peningkatan angka kejadian kasus demensia.

Sekitar 5% usia 60 – 70 tahun mengidap demensia serta lebih dari 45% bertambah 2 kali lipat tiap 5 tahun pada usia di atas 85 tahun( Depkes, 2018). Bersumber pada hasil riset pendahuluan terhadap 10 lanjut usia dengan memakai test MMSE yang di lakukan di Dsn. Jaddih tengah II Kabupaten Bangkalan, pada tanggal 15 februari 2021 di dapatkan hasil 8 dari 10 responden lansia yang mengalami demensia sedangkan 2 dari 10 responden lansia yang tidak mengalami demensia (Putri, 2018).

Terdapat beberapa faktor pencetus yang di curigai sebagai penyebab, seperti : Aspek Pengetahuan. Hasil pengetahuan serta ini terjalin sehabis seorang melaksanakan pengindraan terhadap sesuatu objek tertentu, sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh lewat mata serta kuping. Aspek Anggapan, Pengalaman tentang objek, kejadian ataupun ikatan-ikatan yang di peroleh dengan merumuskan data serta menafsirkannya. Anggapan membagikan arti terhadap stimulus. Aspek Motivasi. Faktor Informasi. Dengan informasi ini masyarakat akan mengetahui tentang hal – hal yang belum di ketahui. Dari informasi yang kurang baik dan tidak jelas maka akan dapat mempengaruhi perilaku masyarakat sehingga perilaku masyarakat dalam perilaku pencegahan demensia rendah, sebaliknya dengan informasi yang baik maka akan membuat perilaku pencegahan pada demensia juga menjadi baik. Faktor

Lingkungan. Lingkungan kawasan sekitar di mana orang tersebut tinggal, lingkungan merupakan suatu faktor yang mempengaruhi terhadap pembentukan perilaku, baik lingkungan fisik maupun dalam lingkungan sosial psikologis. Faktor Pendidikan Kesehatan. Solusi dalam mencegah kekambuhan pasien perlu dilakukan pembinaan peran serta masyarakat dalam melakukan pendidikan kesehatan. Aspek Sokongan Keluarga. (Notoatmodjo, 2010)

Kecacatan dan ketergantungan penderita merupakan dampak utama yang dapat di timbulkan oleh demensia. Meskipun demensia, demensia tidak hanya berdampak besar bagi penderita nya, tetapi juga berdampak pada pengasuh dan keluarga mereka, baik secara medis, psikologis maupun emosional. Gejala perilaku dan psikologis terkait dengan demensia sangat mempengaruhi mutu hidup pengidap serta orang- orang di sekitarnya. Demensia juga dapat menimbulkan dampak di bidang ekonomi. Taksiran biaya yang telah di gunakan untuk menangani demensia di seluruh dunia pada tahun 2014 mencapai UUS 604 milyar (WHO, 2016 : 6). Saat ini terdapat pengobatan yang dapat menyembuhkan atau bahkan mengubah demensia yang telah berkembang lebih lanjut (prognosis). Oleh karena itu demensia tidak bisa lagi di abaikan tetapi harus di anggap sebagai bagian dari agenda kesehatan masyarakat disemua negara.

Pengobatan non farmakologi antara lain : Aktivitas fisik, dan senam otak.

Latihan raga dalam area yang konduktif bisa menimbulkan pembuatan koneksi inaptik( antar sel saraf) dalam jumlah besar. Latihan raga hendak menguatkan zona otak semacam ganglia basalis, serebellum, serta korpus kalosum. Lari- lari kecil serta melaksanakan kegiatan raga lainnya mempengaruhi baik pada guna kognitif sebab bisa tingkatkan nerver growth factor serta re- genarisi sel otak Dengan melaksanakan kegiatan raga bisa tingkatkan atensi serta motivasi. Dengan metode tingkatkan kandungan dopamine serta norepinefrin. Tidak hanya itu merupakan tingkatkan kegiatan neuro transmitter, membetulkan aliran darah, serta merangsang penciptaan aspek perkembangan otak. Dengan demikian, kegiatan raga ini mempersiapkan sel saraf buat tersambung lebih gampang serta lebih kokoh. (Effendi dkk, 2016).

Senam otak merupakan serangkaian latihan gerakan badan simpel yang di jalani buat memicu otak kiri serta kanan( demensia lateralitas). Meringankan ataupun merelaksasikan bagian depan ataupun balik otak( demensia pemfokusan). Dan memicu sistem yang terpaut dengan perasaan / emosional, yakni otak tengah (limbis) serta otak besar (dimensia pemusatan). (Untari, 2018). Bagi pakar senam otak dari lembaga Educational Kinesology Amerika Serikat Paul E. Dennison,

walaupun simpel. Brain gym ialah sanggup mempermudah aktivitas belajar serta melaksanakan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan serta tuntunan hidup satu hari- hari. Ahli periset otak inilah yang awal kali memperkenalkan tata cara pengobatan ini di Amerika ( Franc, 2012) dalam( Hanafi 2016). Senam otak tercantum senam ringan yang di jalani dengan gerakan menyilang supaya terjalin harmonisasi serta optimalisasi kinerja otak kanan serta kiri. Senam ringan ini dapat di jalani oleh siapapun tercantum oleh kalangan lanjut usia. Senam otak yang bisa bertujuan buat merangsang otak supaya tidak kehabisan energi intelektual nya. Mereka yang sudah kurang ingat bisa di kembalikan kembali kewaspadaan otaknya dengan metode senam otak. Pusat sistem kewaspadaan yang terdapat di batang otak bisa di aktifkan kembali. Senam otak bisa di jalani di mana saja serta kapan saja, apalagi dalam posisi santai semacam duduk ataupun tidur( Ana, 2018). Tujuan riset ini buat mengenali pengaruh senam otak terhadap pergantian demensia pada lanjut usia.

## <sup>22</sup> METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan Desain kuantitatif dengan menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan rancangan desain *pre – post test control group design*. Desain *Quasy Experiment* ini melibatkan kelompok eksperimental



yang telah di berikan perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak di berikan perlakuan (Nursalam 2014). Peneliti mengamati dan mengukur pengaruh senam otak terhadap tingkat demensia pada lansia.

28

## HASIL PENELITIAN

### 4.1 Data Umum

#### 4.1.1 Diskripsi daerah penelitian

Dilakukan di Desa Jaddih Tengah II dan Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

#### 4.1.2 berdasarkan usia

Usia	Perlakuan		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
45 – 59 thn	-	-	-	-
60 – 74 thn	13	92,9	12	85,7
75 – 90 thn	1	7,1	2	14,3
> 90 tahun	-	-	-	-
<b>Jumlah</b>	14	100	14	100

Berdasarkan hasil pada tabel 4.1 dapat di ketahui bahwa distribusi usia lansia pada kelompok perlakuan hampir

seluruh dari responden usia (60 – 74 tahun) sebanyak 13 orang dengan persentase 92,9%, pada kelompok control usia lansia sebagian besar adalah usia (60 – 74 tahun) sebanyak 12 orang dengan persentase 85,7%.

#### 4.1.3 berdasarkan Jenis kelamin

Jenis Kelamin	Perlakuan		Kontrol	
	F	(%)	F	(%)
Laki – laki	5	35,7	5	35,7
Perempuan	9	64,3	9	64,3
<b>Jumlah</b>	14	100	14	100

Bersumber pada hasil pada tabel 4. 2 bisa di tahu kalau sebagian besar tipe kelamin responden wanita sebanyak 9 orang dengan presentase 64, 3% serta tipe kelamin laki– laki sebanyak 5 orang dengan persentase 35, 7% serta pada kelompok kontrol laki– laki sebanyak 5 orang dengan persentase 35, 7% serta wanita sebanyak 9 orang dengan persentase 64, 3%.



#### 4.2 Data Khusus

Kode resp.	Pre	Post
1	15	21
2	16	22
3	18	19
4	20	23
5	16	20
6	19	21
7	16	19
8	18	20
9	19	21
10	14	19
11	17	22
12	19	22
13	20	24
14	18	19
<b>Mean (rata – rata) demensia</b>	16,57	21,00
<b>Std. Deviation</b>	1,697	1,519
<b>P – Value</b>	0,282	0,156
<b>Normalitas</b>		
<b>P – Value</b>	0,000	

Hasil penelitian setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 14 responden yang di berikan senam otak di dapatkan bahwa rata-rata demensia pre 16,57 dan post 21,00 pada kelompok perlakuan.

Hasil Uji Normalitas informasi memakai uji Shapiro-wilk di miliki p-value 0,05 dengan Pre sebesar (p= 0,282) serta Post sebesar (p= 0,156) artinya p-value 0,05 sehingga informasi berdistribusi wajar sehingga buat mengenali perbandingan senam otak saat sebelum serta setelah di jalani aksi menggunakan uji *paired t-test*.

Setelah di lakukan uji statistic menggunakan uji *paired t-test* di dapatkan p-value = 0,000. Sehingga signifikansi nya lebih kecil dari

derajat kesalahan yang di tetapkan peneliti yaitu 5% (0,05) sehingga menunjukkan adanya perbedaan demensia pre dan post yang di berikan senam otak pada kelompok perlakuan.

Kode resp.	Pre	Post
1	15	16
2	18	18
3	19	20
4	16	17
5	17	18
6	20	19
7	19	20
8	20	20
9	18	19
10	19	20
11	15	16
12	16	19
13	13	15
14	19	20
<b>Mean (rata – rata) demensia</b>	17,43	18,36
<b>Std. Deviation</b>	2,138	1,737
<b>P – Value</b>	0,678	0,347
<b>Normalitas</b>		
<b>P – Value</b>	0,002	

Hasil penelitian setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari 14 responden yang tanpa di berikan senam otak di dapatkan bahwa rata – rata demensia pre 17,43 dan post 18,36 pada kelompok kontrol.

Hasil Uji Normalitas informasi memakai uji Shapiro-wilk di miliki p-value 0,05 dengan Pre sebesar (p= 0,678) serta Post sebesar (p= 0,347) artinya p-value

0,05 sehingga informasi berdistribusi wajar sehingga buat mengenali perbandingan senam otak saat sebelum serta

setelah di jalani aksi memakai uji paired t– test.

Sehabis di jalani uji statistic memakai uji paired t– test sebab kedua informasi berdistribusi wajar di miliki p– value= 0, 002. Sehingga signifikasi nya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan oleh periset ialah 5%( 0, 05) hingga terdapatnya perbandingan demensia pre serta post pada kelompok control..

Kode Resp.	Perlakuan		Hasil Selisih K. Perlakuan
	Pre	Post	
1.	15	21	-6
2.	16	22	-6
3.	18	19	-1
4.	20	23	-3
5.	16	20	-4
6.	19	21	-2
7.	16	19	-3
8.	18	20	-2
9.	19	21	-2
10.	14	19	-5
11.	17	22	-5
12.	19	22	-3
13.	20	24	-4
14.	18	19	-1
<b>Mean</b>	16,57	21,00	-3,84
<b>Std.dev</b>			1,519
<b>P-Value</b>			0,213
<b>Normalitas</b>			
<b>as</b>			
<b>P-Value</b>	0,000		

Kontrol		Hasil Selisih K.Kontrol
Pre	Post	
15	16	-1
18	18	0
19	20	-1
16	17	-2
17	18	-1
17	19	-2
20	20	0
19	20	-1
18	19	-1
19	20	-1
15	16	-1
16	19	-2
13	15	-2
19	20	-1
17,43	18,36	-1,57
		1,737
		0,184

Sumber: Data primer, Mei 2021

Hasil penelitian dari 14 responden kelompok perlakuan (yang di lakukan senam otak) dan 14 kelompok kontrol (yang tidak di lakukan senam otak) di dapatkan bahwa nilai mean demensia post perlakuan 21,00 dan post kontrol 18,36.

Setelah di lakukan analisa data di dapatkan bahwa dari selisih dua kelompok yang di berikan senam otak dan yang tidak di berikan senam otak di dapatkan bahwa rata – rata hasil selisih MMSE yang di berikan senam otak nilai nya – 3.84 dan yang tidak di berikan nilai senam otak nilai nya – 1,57.

Hasil Uji Normalitas informasi memakai uji Shapiro– wilk di miliki p– value 0, 05 dengan kelompok perlakuan sebesar 0, 213 serta kelompok kontrol sebesar( p= 0, 184) maksudnya p– value ( 0, 05) sehingga

informasi berdistribusi wajar sehingga buat mengenali pengaruh senam otak terhadap tingkatan demensia pada lanjut usia memakai uji Independent t- test.

Sehabis di jalani uji Independent t- test kelompok perlakuan serta kelompok kontrol di miliki p- value 0,000 sehingga signifikasinya lebih kecil dari derajat kesalahan yang di tetapkan periset ialah 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Sehingga bisa di simpulkan kalau terdapat perbandingan senam otak antara kelompok perlakuan serta kelompok kontrol sehabis di jalani senam otak (Brain Gym).

## PEMBAHASAN

### 5.1 Perbedaan demensia sebelum dan sesudah di berikan senam otak pada kelompok perlakuan

Berdasarkan hasil penelitian di wilayah Jaddih tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan di dapatkan bahwa ada perbedaan demensia antara pre dan post yang di berikan senam otak dengan menggunakan uji paired t- test di hasilkan p- value= 0,000 serta  $\alpha = 0,05$  menampilkan kalau p- value  $< \alpha$  sehingga  $H_0$  di tolak serta  $H_1$  di terima. Pada kelompok perlakuan ada penurunan demensia pada individu peningkatan demensia. Perihal tersebut bisa di amati

dari rata- rata yang di miliki pada kelompok yang saat sebelum di bagikan perlakuan ialah 16,57 sebaliknya rata- rata pada kelompok yang telah di bagikan perlakuan yaitu 21,00, hal tersebut menunjukkan bahwa rata - rata lebih tinggi post di dibandingkan pre. Terdapat 6 responden yang mengalami penurunan demensia. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan demensia pada responden yang di berikan senam otak atau kelompok perlakuan.

Peneliti berpendapat adanya perbedaan demensia pada kelompok perlakuan di karenakan responden mendapatkan tindakan senam otak di mana saat melakukan tindakan senam otak memungkinkan bisa menyerang bagian otak yang memiliki fungsi intelektual yang terganggu dan dapat menyebabkan gangguan dalam aktivitas sehari - hari maupun hubungan dengan orang sekitarnya. Senam otak meringankan atau merelaksasikan bagian depan atau belakang otak (dimensi pemfokusan). Setiap gerakan senam otak memiliki manfaat yang mendukung otak untuk menurunkan tingkat demensia

Senam otak yaitu serangkaian latihan gerakan badan simpel yang di jalani buat

memicu otak kiri dan kanan (demensia lateralitas). Meringankan atau merelaksasikan bagian depan atau belakang otak (demensi pemfokusan). Serta memicu sistem yang terpaut dengan perasaan/ emosional, ialah otak tengah melaksanakan nya melalui gerakan simpel sembari melaksanakan kegiatan sehari – hari (Dennison 2014).

Dari hasil penelitian ini yang di lakukan Maria Suci Lestari, dkk (2018) mengatakan bahwa Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yaitu *Brain Gym*. Ini tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja. Senam otak juga mengandung banyak manfaat bagi kesehatan.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh Sri Suneki, dkk (2011) mengatakan bahwa Dapat mengaktifkan tiga dimensi otak yang utama yaitu lateralitas dan pemusatan. Dimensi otak yang pertama yaitu literalitas terkait dengan dimensi otak kiri dan kanan yang berhubungan dengan kemampuan komunikasi. Dimensi otak yang kedua adalah fokus, terkait dimensi muka – belakang dengan melibatkan batang otak yang berhubungan dengan kemampuan konsentrasi,

mengerti, dan memahami. Dimensi otak yang terakhir adalah pemusatan, terkait ukuran atas– dasar dengan mengaitkan otak tengah yang berhubungan dengan kemampuan mengatur dan mengorganisasikan sesuatu.

## 5.2 Perbedaan demensia sebelum dan sesudah yang tidak di berikan senam otak pada kelompok kontrol

Berdasarkan hasil peneliti di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan di dapatkan bahwa berdasarkan hasil penelitian menggunakan *uji paired t – test* di dapatkan  $p - value = 0,002 < 0,05$  sehingga  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  di terima yang artinya ada perbedaan demensia sebelum dan sesudah tidak di berikan senam otak pada kelompok kontrol. Hal tersebut dapat di lihat dari nilai rata – rata yang di dapatkan pada kelompok kontrol pre yaitu 17,43 sedangkan niali rata – rata post yaitu 18,36. Hal tersebut menunjukkan bahwa rata – rata pre lebih rendah di dibandingkan post.

Peneliti berpendapat adanya sedikit perbedaan demensia pada kelompok kontrol di karenakan responden mendapatkan senam lansia yang di lakukan di Dsn Jaddih Tengah II. Sebagian besar di antara nya responden tidak

mengikuti senam dengan teratur dan mengakibatkan terjadinya demensia. Dari data di atas ditemukan adanya sedikit perbedaan demensia sebelum dan sesudah tidak diberikan senam otak pada kelompok kontrol.

Senam lansia adalah bagian dari latihan raga, latihan raga merupakan seluruh upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia (Nety Mawarda Hatmanti, 2019).

Dari hasil riset yang dijalani oleh (Awaludin, 2018) dijelaskan bahwa kurangnya aktifitas yang dapat menstimulus otak, seperti kurang membaca, jarang mendengarkan musik nostalgia, terjadi peningkatan stress, dan tidak pernah melakukan senam.

Dari hasil riset yang dilakukan oleh (Proverawati, 2016) salah satu bentuk latihan olahraga adalah senam. Senam adalah latihan tubuh yang diciptakan dengan sengaja, disusun secara sistematis, dan dilakukan secara sistematis dengan tujuan membentuk serta meningkatkan individu secara harmonis.

### 5.3 Pengaruh senam otak pada lansia di Desa Jaddih Tengah II Kec. Socah Kab. Bangkalan

Setelah dilakukan uji *Independent t – test* kelompok

perlakuan dan kelompok kontrol didapatkan  $p - \text{value}$   $0,000 < \alpha 0,05$  yang berarti menunjukkan adanya perbedaan setelah dilakukan senam otak dan yang tidak dilakukan pemberian senam otak. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian sebelum dan sesudah pemberian senam otak selama 2 minggu di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan bahwa 14 (100%) responden dari 14 responden pada kelompok perlakuan yang diberikan senam otak mengalami penurunan demensia, sedangkan pada kelompok kontrol 10 (71,4%) dari 14 responden tidak mengalami penurunan demensia. Hasil ini menampilkan kalau terdapat perbandingan pemberian senam otak terhadap tingkatan demensia.

Peneliti berpendapat adanya perbedaan demensia pada kelompok perlakuan dikarenakan kalau senam otak apabila dijalani terus menerus secara tertib hingga hasilnya hendak jauh lebih efisien. Tiap gerakan senam otak memiliki manfaat yang mendukung otak untuk menurunkan demensia.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan (Denisson, 2009) bahwa pengaruh dari senam otak yang dilakukan secara tertib (1 kali satu hari 1 bulan)

ini meyakinkan jika guna kognitif dapat di hambat salah satunya dengan penyembuhan non farmakologis semacam senam otak yang di lakukan secara tertib. Latihan senam otak ini membuka bagian-bagian otak yang dikala saat sebelumnya tertutup maupun terhambat. Di samping itu, senam otak tidak hanya memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak pula merangsang kedua belah otak buat bekerja sehingga di miliki penyeimbang kegiatan kedua belahan otak secara berteepatan.

Dari hasil penelitian ini yang di lakukan Azwar, (2009) lanjut usia memanglah telah hadapi penyusutan energi ingat tetapi masih dapat senantiasa di pertahankan dengan metode latihan- latihan senam otak antara lain mengenakan permainan bahasa, gerak aktif dan sering mempergunakan nya.

Dari hasil penelitian yang di lakukan oleh (Riyani Wulandari, dkk 2020) Keahlian dari otak manusia bisa di maksimalkan lewat bermacam berbagai gerakan. Kegiatan latihan senam otak bisa membagikan rangsangan oada otak sehingga bisa tingkatan kekuatan dalam memori, kognitif, energi kewaspadaan, konsentrasi, kreativitas dan keahlian dalam *problem solving*.

Dalam demensia ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seperti pembelajaran ialah aspek yang sangat berarti, banyak seorang yang umur telah lanjut semangat buat mencari ilmu sangat besar. Aspek kedua ialah ekonomi di mana tiap orang hidup tentu ekonomi merupakan aspek yang berarti sebab dengan ekonomi manusia kebutuhan nya dapat dipadati missal nya kebutuhan biologis makan, minum dengan semacam itu manusia bisa memperbaiki gizi, ekonomi menengah ke atas dengan gizi yang baik sampai dengan ekonomi bisa menjamin kesejahteraan manusia. Keluarga ialah aspek berarti dalam kehidupan manusia tanpa adanya keluarga hidup seseorang tidak lengkap karena seseorang bisa tau asal usul nya diri sendiri, tempat di mana kasih sayang itu ada yakni keluarga sebagai pendorong. (Septiyana Pratiwi, 2015).<sup>3</sup>

Bagi pakar senam otak dari lembaga Educational Kinesology Amerika Serikat Paul E. Dennison, meski sederhana. Brain gym mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup satu hari-hari. Ahli periset otak inilah yang awal kali menghadirkan tata cara pengobatan ini di



Amerika( Franc, 2012) dalam (Hanafi 2016). Mereka yang sudah kurang ingat bisa di kembalikan kembali kewaspadaan otak nya dengan metode senam otak. Pusat sistem kewaspadaan yang terdapat di batang otak bisa di aktifkan kembali. Senam otak bisa di jalani di mana saja serta kapan saja, bahkan dalam posisi santai seperti duduk atau tidur (Hanafi 2016).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

- a. Ada perbedaan demensia sebelum dan sesudah di berikan senam otak pada lansia Di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.
- b. Ada perbedaan demensia sebelum dan sesudah yang tidak di berikan senam otak pada lansia Di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.
- c. Ada pengaruh antara yang di berikan senam otak dan yang tidak di berikan senam otak pada lansia Di Desa Jaddih Tengan II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan.

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Secara teoritis

Hasil penelitian yang di lakukan dapat di jadikan Sebagai bahan pengkajian untuk perkembangan terapi non farmakologi dalam bidang keperawatan untuk

menurunkan demensia yang di alami oleh lansia.

#### 6.2.2 Saran Praktis

- a. Bagi Puskesmas

Di harapkan skripsi ini dapat memberi informasi ilmiah peran pemberian senam otak terhadap penurunan demensia dalam bidang pengobatan dan sebagai alternative terapi non farmakologi dalam menurunkan demensia pada lansia

- b. Bagi Lansia

Hasil riset ini bisa membagikan pengetahuan serta bisa menggunakan tata cara yang ada dengan atau tanpa harus minum obat farmakologis melainkan obat non farmakologi dengan senam otak pada responden khusus nya, pada masyarakat umum nya dalam menurunkan demensia pada lansia

- c. Bagi Peneliti Selanjut nya

Hasil riset yang sudah di jalani bisa di peruntukan selaku kajian literatur buat bisa melaksanakan riset yang lebih lanjut menimpa pengobatan non farmakologi guna mengatasi terjadi nya demensia pada lansia.



## DAFTAR PUSTAKA

- Effendi, Dkk. (2016). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember (*Relationship Between Physical Activity and Dementia Incidence in Elderly of UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember*)."  
*e - jurnal Pustaka Kesehatan* 2 (2) : 332 – 36.
- Dennison, P. (2009). "Research now validates movement - based learning." *Brain Gym Journal*, Vol. 23 (1 - 2), 3. Ventura, CA : *Edu-Kinesthetics, Inc.*
- <sup>3</sup> Hanafi A. (2014). "Pengaruh Terapi Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lanjut Usia Desa Pucangan Kartasura." *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 2014.  
<https://www.eprints.ums.ac.id/id/eprint/32228>.
- Maria Suci Lestari, dkk (2018). "Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat."
- Nety, Ana. (2019). "Senam Lansia dan Terapi Puzzle Terhadap Demensia Pada Lansia."
- <sup>32</sup> Ningsih Erna. (2018). "Asuhan Keperawatan Pada Klien Ny. N Dengan Dimensia Di Puskesmas Balai Selasa Kecamatan Ranah Pesisir Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2018." *STIKes Perintis Padang*, 2018.  
<https://www.repo.stikesperintis.ac.id/id/eprint/163>.
- Notoatmodjo, S., (2010). "*Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*." Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho. (2012). "*Keperawatan gerontik & geriatrik*." Edisi 3. Jakarta : EGC.
- Saragih, W. Robinson. (2016). "Perkembangan Lanjut Usia."
- Septiyana, P. (2016). "Faktor Yang Mempengaruhi Demensia Pada Lansia Di Balai Panti Sosial Tresna Werdha Kasongan, Bantul, Yogyakarta."
- Untari I (2018). "Keperawatan Gerontik : Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun." Jakarta : EGC, 2018.
- <sup>16</sup> Wilda, L.O., & Kusuma, L.A. (2016). "Pengaruh Senam Otak terhadap Gangguan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia."

# Manuskrip Imamah Sovia Aimanah

## ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

15%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://123dok.com">123dok.com</a> Internet Source	2%
2	<a href="https://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	2%
3	<a href="https://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="https://repository.upy.ac.id">repository.upy.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="https://repository.setiabudi.ac.id">repository.setiabudi.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="https://repo.stikesicme-jbg.ac.id">repo.stikesicme-jbg.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="https://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet Source	1%
8	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	1%
9	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	1%

10	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	1 %
11	Dewi Susanti, Mohamad Hasinuddin. "Perbedaan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III yang Diberi Terapi Musik Mozart dan Terapi Murrotal Al-Qur'an", SAKTI BIDADARI (Satuan Bakti Bidan Untuk Negeri), 2021 Publication	<1 %
12	docobook.com Internet Source	<1 %
13	repository.stikes-bhm.ac.id Internet Source	<1 %
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	<1 %
15	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1 %
16	jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
18	Submitted to Universitas Sebelas Maret Student Paper	<1 %
19	Elok Triestuning. "PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN SHORT TERM	<1 %

MEMORY PADA LANSIA", Nurse and Health:  
Jurnal Keperawatan, 2018

Publication

20

Ervi Suminar, Lailatul Islamiyah. "HUBUNGAN PARITAS DENGAN KEJADIAN INKONTINENSIA URIN-STRES PADA WANITA USIA 40-45 Tahun", Indonesian Journal of Professional Nursing, 2020

Publication

<1 %

21

Ninik Murtiyani, Yufi Aris Lestari, Hartin Suidah, Hendra Ruzzy Okhfarisi. "PENGARUH SENAM YOGA TERHADAP DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA PASURUAN, LAMONGAN", Nurse and Health: Jurnal Keperawatan, 2019

Publication

<1 %

22

Sri Dinengsih. "Pengaruh Kombinasi Pijat Woolwich dan Pijat Oksitoksin Terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum", Journal for Quality in Women's Health, 2020

Publication

<1 %

23

[text-id.123dok.com](http://text-id.123dok.com)

Internet Source

<1 %

24

[nilaisiswa.files.wordpress.com](http://nilaisiswa.files.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

25

[repository.um-surabaya.ac.id](http://repository.um-surabaya.ac.id)

Internet Source

<1 %

26	<a href="http://repository.usd.ac.id">repository.usd.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang Student Paper	<1 %
28	<a href="http://edoc.site">edoc.site</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://repositori.uin-alauddin.ac.id">repositori.uin-alauddin.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://repository.radenintan.ac.id">repository.radenintan.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	Tri Susilowati. "Senam Rematik Meningkatkan Jarak Tempuh Berjalan Lansia dengan Nyeri Sendi di Panti Wreda Dharma Bhakti Pajang Surakarta", Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2016 Publication	<1 %
32	<a href="http://repo.stikesperintis.ac.id">repo.stikesperintis.ac.id</a> Internet Source	<1 %

Exclude quotes  On

Exclude matches  Off

Exclude bibliography  On

# Manuskrip Imamah Sovia Aimanah

GRADEMARK REPORT

FINAL GRADE

**/0**

GENERAL COMMENTS

**Instructor**

PAGE 1

PAGE 2

PAGE 3

PAGE 4

PAGE 5

PAGE 6

PAGE 7

PAGE 8

PAGE 9

PAGE 10

PAGE 11

PAGE 12

PAGE 13

PAGE 14

PAGE 15