

**PENERAPAN TERAPI SENAM OTAK TERHADAP FUNGSI
KOGNITIF PADA PRALANSIA DI DESA BOROREJO
KELURAHAN JAGALAN**

Nurico Irhamna Arlansyah¹, Irma Mustika Sari²

Nuricoirhamna1001@gmail.com

Universitas Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Pralansia adalah suatu proses yang akan dialami semua manusia, proses penuaan yang akan di tandai dengan penurunan daya ingat, pemahaman dan konsentrasi. Penurunan itu biasa di sebut dengan penurunan fungsi kognitif. Tehnik terapi senam otak adalah suatu tehnik terapi yang memberikan stimulus pada otak untuk meningkatkan fungsi kognitif sehingga mampu menjaga fungsi daya ingat, konsentrasi memori belajar dan pemahaman. **Tujuan :** Mendeskripsikan hasil peningkatan sesudah dan sebelum di lakukan, peningkatan dan perbandingan fungsi kognitif. **Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian terapi dengan studi kasus yang menggunakan metode deskriptif. **Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum di lakukan terapi senam otak Ny. V dan Ny. S sama sama mengalami penurunan fungsi kognitif ringan, setelah di lakukan terapi senam otak selama 5 kali pertemuan dalam 5 minggu dan dengan waktu 15 menit kedua responden mengalami peningkatan fungsi kognitif ke normal. **Kesimpulan :** Terapi senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada pralansia di Desa Bororejo.

Kata Kunci : *Pralansia, Fungsi Kognitif, Terapi Senam Otak.*