

**PENERAPAN *BRAINGYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA USIA
LANJUT DI GEDUNG PENYANTUNAN USIA LANJUT ‘AISYIYAH
KOTA SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi
DIII Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta



FALADILLA IMANIAR DEAMOOR

B2014034

PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN ‘AISYIYAH SURAKARTA

2018

**PENERAPAN *BRAIN GYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA USIA
LANJUT DI GEDUNG PENYANTUNAN USIA LANJUT
'AISYIAHKOTA SURAKARTA**

KARYA TULIS ILMIAH

Disusun untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi
DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta

DISUSUN OLEH :

FALADILLA IMANIAR DEAMOR

B2014034

**PROGRAM STUDI DIPLOMA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIAH SURAKARTA**

2018

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa KTI dengan judul :

**PENERAPAN *BRAIN GYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA USIA
LANJUT DI GEDUNG PENYANTUNAN USIA LANJUT
'AISYIAHKOTA SURAKARTA**

Yang dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta, sejauh yang saya ketahui bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari KTI yang sudah dipublikasikan dan atau pernah dipakai untuk mendapatkan gelar Ahli Madya Keperawatan di lingkungan STIKES 'Aisyiyah Surakarta maupun di Perguruan Tinggi atau Institusi manapun. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan KTI ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib di STIKES 'Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

FALADILLA IMANIAR DEAMOR

NIM : B2014034

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

**“PENERAPAN *BRAIN GYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA
USIA LANJUT DI GEDUNG PENYANTUNAN USIA LANJUT
‘AISYIAHKOTA SURAKARTA”**

Dinyatakan telah disetujui untuk diujikan pada ujian sidang KTI Program Pendidikan Diploma Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

Pembimbing I



Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes.

NIDN : 0007078201

Pembimbing II



Irma Mustika, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN : 0625048703

Mengetahui

Kaprodi Diploma III Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep

NIDN : 0602058501

PENGESAHAN PENGUJI

Karya Tulis Ilmiah dengan judul :

**“PENERAPAN *BRAIN GYM* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA
USIA LANJUT DI GEDUNG PENYANTUNAN USIA LANJUT
‘AISYIAH KOTA SURAKARTA”**

Dibuat untuk melengkapi sebagian persyaratan menjadi Ahli Madya pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta. Karya Tulis ini telah diujikan pada sidang KTI tanggal 27 Juli 2018 dan dinyatakan memenuhi syarat/sah sebagai Karya Tulis pada Program Diploma Keperawatan STIKES ‘Aisyiyah Surakarta.

Surakarta, Agustus 2018

Mengesahkan,

Penguji

1. Siti Fatmawati, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN : 0603018201

2. Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes.

NIDN : 0007078201

3. Irma Mustika Sari, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN : 0625048703

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui,

Kaprodi Diploma Keperawatan



Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep.

NIDN : 0602058501

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik STIKES ‘Aisyiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FALADILLA IMANIAR DEAMOR

NIM : B2014034

Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah

Judul : Penerapan *Brain Gym* Terhadap Fungsi Kognitif Pada Usia Lanjut Di Gedung Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Kota Surakarta

Dengan ini menyetujui dan memberikan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalti-Free Right*) kepada STIKES ‘Aisyiyah Surakarta atas Karya Ilmiah saya beserta perangkat yang ada di dalamnya demi pengembangan ilmu pengetahuan. STIKES ‘Aisyiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama masih mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta

Pada tanggal : Agustus 2018

Yang Menyatakan,

FALADILLA IMANIAR DEAMOR

NIM : B2014034

ABSTRAK

Faladilla Imaniar Deamoor B2014034 Program Studi DIII Keperawatan	Dosen Pembimbing Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes Irma Mustikasari, S.Kep.Ns, M.Kep
Penerapan <i>Brain Gym</i> Terhadap Fungsi Kognitif Pada Usia Lanjut	
ABSTRAK	
<p>Latar Belakang : Usia yang semakin bertambah dapat menyebabkan kemunduran beberapa fungsi tubuh, salah satunya adalah fungsi kognitif. Fungsi kognitif merupakan fungsi yang bertanggung jawab pada kemampuan ingatan, orientasi, maupun proses berfikir lainnya. <i>Brain Gym</i> adalah serangkaian gerakan sederhana yang menyenangkan dan digunakan oleh semua kalangan dan semua umur untuk meningkatkan fungsi kognitif.</p> <p>Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah dilakukan Penerapan <i>Brain Gym</i> pada Usia Lanjut.</p> <p>Metode : Rancangan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian studi kasus dan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi dengan menggunakan lembar <i>MMSE (Mini Mental State Examination)</i>. Responden diberikan tindakan 15 kali dalam 3 pekan. Kemudian mengobservasi fungsi kognitif dengan lembar <i>MMSE</i> selama <i>post-test</i> dan <i>pre-test</i>.</p> <p>Kesimpulan : Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan <i>Brain Gym</i> pada fungsi kognitif usia lanjut selama 15 kali dalam 3 pekan, yaitu terdapat peningkatan poin pada lembar <i>MMSE</i>.</p> <p>Saran : Bagi masyarakat terutama usia lanjut Penerapan <i>Brain Gym</i> dapat diterapkan untuk meningkatkan fungsi kognitif.</p>	
Kata Kunci : Usia Lanjut, Fungsi Kognitif, <i>Brain Gym</i>	

ABSTRACT

Faladilla Imaniar Deamoor B2014034 <i>Nursing Study Program</i>	<i>Consellor</i> Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes Irma Mustikasari, S.Kep.Ns, M.Kep
<i>Application of The Brain Gym in Cognitive Function in elderly</i>	
<p style="text-align: center;">ABSTRACT</p> <p>Background : <i>The effect of increasing age can reduce the body functions and one of them is “cognitive functions”. Cognitive functions have responsibility for the body abilities such as memories, orientation or the other process of the though. Brain gym are series of the fun simple gestures and all ages to increase the cognitive function.</i></p> <p>Objective : <i>The study aims to know the differences in cognitive function before and after doing the application of the brain gym on the elderly.</i></p> <p>Method : <i>The design of this research is to use the method of research case study and observed the events that happened with the use of Mini Mental State Examination (MMSE). Respondents are given act 15 times in three weeks. Then observe cognitive function with the sheet MMSE for post-test and pre-test.</i></p> <p>Conclusion : <i>There’s a difference before and after doing brain gym in cognitive function was for 15 times in three weeks, of an increase in the points on MMSE.</i></p> <p>Suggestion : <i>For the public, especially the elderly of the implementation of the brain gym can be applied to improve cognitive function.</i></p> <p>Keywords : <i>Elderly, cognitive function, brain gym.</i></p>	

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa telah memberikan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan berbagai pihak dari masa perkuliahan sampai penyusunan Karya Tulis Ilmiah, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Oleh karena itu, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Riyani Wulandari, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
2. Endah Sri Wahyuni, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Ketua Program Studi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Surakarta.
3. Kanthi Suratih, S.Kep.Ns, M.Kes selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
4. Irma Mustika Sari, S.Kep.Ns, M.Kep selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing penulis dalam penyelesaian Karya Tulis ini.
5. Seluruh staf pengajar Program Studi DIII Keperawatan STIKES 'Aisyiyah Surakarta yang telah berperan dalam proses pendidikan sehingga penulis mendapatkan bekal pendidikan untuk menyelesaikan pendidikan DIII Keperawatan.
6. Gedung Penyantunan Usia Lanjut/Panti Usia Lanjut Aisyiyah Surakarta, Sumber yang bersedia memberikan izin penulis dalam menyelesaikan penelitian Penerapan *Brain Gym* untuk Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut.

7. Pasien yang begitu antusias dan kooperatif dalam memberikan informasi kepada penulis, sehingga penulis dapat melaksanakan Penerapan *Brain Gym* untuk Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
8. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada ke dua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan doa dengan tulus dan penuh harapan sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis ini.
9. Teman-teman seperjuangan yang sudah mau berbagi ilmu dan memberikan semangat untuk menyelesaikan Karya Tulis ini.
10. Teman-teman kuliah terutama angkatan 2015 Kelas A DIII Keperawatan yang telah bersama-sama menempuh pendidikan dalam suka dan duka.
11. Teman spesial saya Anggun Abimanyu yang banyak membantu dari awal hingga akhir Karya Tulis Ilmiah ini.
12. Sahabat-sahabat saya yang telah menjadi alumni STIKES 'Aisyiyah angkatan 2014 Ana Listyana, Berliana Tatis Pradita, Fitri Wulandari, Galuh Ardhyaty Roro Hapsari, dan Henni Dwi Yulian yang banyak membantu dan selalu mendukung saya dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
13. Serta semua pihak yang telah berperan membantu menyelesaikan Karya Tulis ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Karya Tulis Ilmiah ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang keperawatan.

Wassalamualaikum Wr. Wb

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul.....	ii
Lembar Pernyataan Keaslian Penulisan	iii
Lembar Persetujuan Pembimbing	iv
Lembar Pengesahan Penguji	v
Lembar Persetujuan Publikasi.....	vi
Abstrak	vii
<i>Abstract</i>	viii
Kata Pengantar	ix
Daftar Isi.....	xi
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Usia Lanjut	8
1. Definisi.....	8
2. Batasan Usia Lanjut	8
3. Faktor yang Berpengaruh.....	9
4. Perubahan Psikologis pada Lansia	11
B. Fungsi Kognitif	12
1. Definisi	12
2. Domain Fungsi Kognitif	13
3. Tes untuk Menilai Fungsi Kognitif	15
C. Senam Otak	16
1. Definisi.....	16

2. Manfaat Senam Otak.....	16
3. Gerakan <i>Brain Gym</i> (Senam Otak)	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	21
B. Subjek Penelitian.....	21
C. Fokus Studi	22
D. Definisi Operasional Fokus Studi	22
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Metode Pengumpulan Data	23
G. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
H. Analisis Data dan Penyajian Data	25
I. Etika Penelitian	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
B. Gambaran Umum Responden	27
C. Hasil Penelitian	28
D. Pembahasan.....	30
E. Keterbatasan Penelitian.....	33

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	34
B. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.....	22
Tabel 4.1.....	29
Tabel 4.2	29
Tabel 4.3	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Bimbingan KTI
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)
- Lampiran 3 Lembar Observasi *MMSE* (*Mini Mental State Examination*)
- Lampiran 4 Surat Ijin Pendahuluan
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian di Gedung
Penyantunan Usia Lanjut ‘Aisyiyah Surakarta