

**PENERAPAN SENAM OTAK TERHADAP FUNGSI
KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN DEMENSIA
DI PANTI WREDHA 'AISYIYAH
SURAKARTA**

Taufiq Permono Sidiq

taufiqpermono26@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Penuaan atau menjadi tua adalah suatu proses yang natural, Proses ini terjadi secara alami dan disertai dengan adanya penurunan kondisi fisik, psikologis maupun sosial yang akan saling berinteraksi satu sama lain. Salah satu sistem tubuh yang mengalami kemunduran adalah sistem kognitif atau intelektual yang sering disebut *Demensia*. **Tujuan :** Mengetahui perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah dilakukan penerapan Senam Otak pada Lanjut Usia. **Metode penelitian:** Menggunakan metode penelitian studi kasus dengan mengobservasi kejadian yang sudah terjadi dengan menggunakan lembar MMSE (*Mini Mental State Examination*). Responden dilakukan *pre test* sebelum dilakukan tindakan 3 kali dalam 1 minggu dan diakhiri dengan *pos test*. **Hasil :** Pada *pre test* nilai MMSE responden 1 adalah 20 dan responden 2 adalah 18, kemudian setelah dilakukan *pos test* nilai MMSE responden 1 adalah 24 dan responden 2 adalah 21. **Kesimpulan :** Ada perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah dilakukan Senam Otak lanjut usia pada *pre test* dan *pos test*, yaitu terdapat peningkatan nilai 3-4 pada lembar MMSE.

Kata Kunci : Lanjut Usia, Fungsi Kognitif, Senam Otak.