

## ABSTRAK

Gina Shinta Rosdiana

NIM E2013021

Program Studi D IV Fisioterapi

Dosen Pembimbing

1. Wijianto, SSt.FT.,M.Or

2. Rina Sri Widayati, SKM., M.Kes

### **PENGARUH PEMBERIAN *BRAIN GYM* TERHADAP PENINGKATAN KOORDINASI GERAK PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA LESTARI IDAMAN PULOSARI JATEN KARANGANYAR**

#### ABSTRAK

**Pendahuluan :**Manusia tumbuh dan berkembang dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Lanjut usia (lansia) adalah suatu proses tumbuh kembang, pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik dan sosial secara bertahap. Kemunduran fisik yang dialami lansia diantaranya yaitu penurunan fungsi otak kecil yang mengakibatkan terganggunya fungsi koordinasi gerak tubuh pada lansia. latihan untuk dapat mencegah terjadinya penurunan koordinasi gerak yang progresif pada lansia, yaitu dengan *Brain Gym*.

**Tujuan :** Mengetahui pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada lansia.

**Metode :**Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* dengan desain *Pre test-post test one group design*. Pengambilan sampel dengan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel 33 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan lembar absensi dan formulir pemeriksaan koordinasi *equilibrium*. Analisa data menggunakan *Saphiro Wilk* dan *Paired Sample T-test*.

**Hasil :** Hasil *Paired Sample T-test* menunjukkan ada pengaruh *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada lansia dengan nilai signifikansi 0,001 ( $P < 0,05$ ).

**Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian *Brain Gym* terhadap peningkatan koordinasi gerak pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia, *Brain Gym*, Koordinasi Gerak.