

# **PENGARUH KOMBINASI *BRAIN GYM* DAN *SQUARE STEPPING EXERCISE* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF LANSIA**

Orisya Grapy Permadhani

[orisyagraby07@gmail.com](mailto:orisyagraby07@gmail.com)

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Lansia merupakan kelompok manusia pada umur yang telah memasuki tahap akhir dari fase kehidupannya. *World Health Organization*(WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Semakin bertambah usia seseorang semakin banyak terjadi pada perubahan pada bagian bagian dalam tubuh. Salah satu masalah yang paling sering dialami oleh lansia adalah gangguan kognitif. Selain itu, fungsi kognitif merupakan modal utama manusia dalam aktifitas kehidupannya sehari-hari. Kehilangan kemampuan fungsi kognitif menyebabkan manusia kehilangan kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungannya. **Tujuan:** Untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi *Brain Gym* dan *Square Stepping Exercise*. **Metode:** Jenis penelitian yang digunakan dalam Skripsi ini *Quasi eksperimental one group test design* dengan *pre test* dan *post test*. Dengan jumlah sampel sebanyak 19 subjek. Instrument penelitian menggunakan alat ukur *Mini Metal State Examination*. Intervensi *Brain Gym* dan *Square Stepping Exercise* dilakukan 3 kali seminggu dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan uji pengaruh *Wilcoxon*. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh pemberian kombinasi *Brain Gym* dan *Square Stepping Exercise* ( $p=0,003$ ). **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh pada pemberian kombinasi *Brain Gym* dan *Square Stepping Exercise* terhadap fungsi kognitif lansia.

**Kata Kunci:** *Brain Gym*, *Square Stepping Exercise*, Lansia, Fungsi Kognitif