

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP KECEMASAN LANSIA DI DESA BEJEN KABUPATEN KARANGANYAR

Linda Dwiyani¹, Riyani Wulandari²
Program Studi Sarjana Keperawatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
lindadwiyani2308@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi lansia global terus meningkat, diperkirakan jumlah lansia >60 tahun antara tahun 2021 sampai 2050 akan meningkat menjadi 17%. Semakin meningkatnya jumlah lansia maka risiko lansia mengalami kecemasan juga semakin besar. Saat ini, sekitar 10-20% lansia hidup dengan gangguan kecemasan. Pengendalian gangguan kecemasan dapat dilakukan secara *non farmakologi*, salah satunya melalui terapi *brain gym*. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh terapi *brain gym* terhadap kecemasan lansia di Desa Bejen Kabupaten Karanganyar. **Metode:** Metode penelitian ini *quasi-eksperimental*. Pendekatan menggunakan desain *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*, dengan populasi 250 lansia dan sampel 17 lansia. Pelaksanaan *brain gym* dilakukan 2 kali selama 2 minggu dengan durasi 13 menit setiap perlakuan. **Hasil:** Penelitian ini didapatkan hasil Uji *Wilcoxon Test* diperoleh hasil bahwa *sig.(2-tailed)* (0,000) <0,05 maka H_a diterima. **Kesimpulan:** Ada pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan *brain gym* terhadap kecemasan lansia.

Kata Kunci: Kecemasan, *Brain gym*, Lansia.