

## DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR GAMBAR .....	i
DAFTAR TABEL.....	ii
DAFTAR LAMPIRAN.....	iii
I. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Kerangka Penelitian .....	6
1.5.1 Kerangka Teori.....	6
1.5.2 Kerangka Konsep .....	8
1.5.2.1 Variabel <i>Independet</i> .....	8
1.5.2.2 Variabel <i>Dependent</i> .....	8
1.5.2.3 Variabel <i>Confounding</i> .....	9
1.6 Hipotesis Penelitian.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 Lansia .....	12

2.1.1 Definisi Lansia .....	12
2.1.2 Karakteristik Lansia .....	13
2.1.3 Klasifikasi Lansia .....	13
2.1.4 Tipe-tipe Lansia.....	14
2.1.5 Proses dan Teori Penuaan .....	15
2.1.5.1 Teori Biologis .....	15
2.1.5.1 Teori Psikologis .....	18
2.2 Kognitif .....	22
2.2.1 Pengertian.....	22
2.2.2 Fungsi Kognitif .....	23
2.2.3 Terapi Kognitif .....	23
2.3 <i>Mini Mental Status Examination</i> (MMSE) .....	24
2.4 <i>Brain Gym</i> .....	27
2.4.1 Pengertian <i>Brain Gym</i> .....	27
2.4.2 Manfaat <i>Brain Gym</i> .....	27
2.4.3 Mekanisme Kerja <i>Brain Gym</i> .....	29
2.4.4 Pelaksanaan <i>Brain Gym</i> .....	30
2.4.5 Gerakan-gerakan Pada <i>Brain Gym</i> .....	31
2.4.5.1 Lateralisasi (sisi) .....	31
2.4.5.2 Fokus.....	34
2.4.5.3 Pemusatan .....	37
III. METODOLOGI PENELITIAN .....	40
3.1 Desain Penelitian .....	41
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	41

3.3 Populasi dan Sampel .....	41
3.3.1 Populasi.....	41
3.3.2 Sampel.....	42
3.3.2.1 Kriteria Inklusi.....	42
3.3.2.2 Kriteria Eksklusi.....	42
3.4 Variabel Penelitian .....	43
3.4.1 Variabel Bebas .....	43
3.4.2 Variabel Terikat .....	43
3.4.3 Variabel Perancu .....	43
3.5 Definisi Operasional .....	44
3.6 Instrumen Penelitian .....	46
3.7 Validitas dan Reabilitas Instrumen .....	47
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	47
3.9 Prosedur Penelitian .....	48
3.10 Analisa Data dan Pengujian Hipotesa.....	50
3.11 Etik Penelitian.....	51
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....	52
4.1 Hasil.....	52
4.1.1 Analisis Univariat .....	52
4.1.2 Analisis Bivariat .....	55
4.2 Pembahasan .....	57
4.2.1 Analisis Univariat .....	58
4.2.2 Analisis Bivariat .....	61
4.3 Keterbatasan Penelitian .....	69

V. SIMPULAN DAN SARAN .....	71
5.1 Simpulan.....	71
5.2 Saran .....	72

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN