

PENGARUH BRAIN GYM TERHADAP PERUBAHAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI PANTI TRESNA WERDHA NATAR LAMPUNG SELATAN

Hein Intan Wulandari

Abstrak

Proses menua adalah proses sepanjang hidup dan penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan bagian dari proses menua, untuk mempertahankan fungsi kognitif pada lansia upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara menggunakan otak secara terus menerus. Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia yaitu dengan *brain gym*. *Brain gym* adalah gerakan sederhana yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan otak.

Desain penelitian ini adalah *quasy experiment* dengan *pre and post test without control group design* dengan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah lansia yang berada di Panti Tresna Werdha Natar Lampung Selatan sebanyak 83 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Mini Mental Status Examination*.

Analisis uji statistik menggunakan *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian ini menunjukkan *p value* 0,000 ($p < 0,05$) dengan *confidence interval* 95% sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh *brain gym* terhadap perubahan fungsi kognitif lansia. *Brain gym* efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Diharapkan lansia dapat melakukan *brain gym* dengan teratur untuk mengoptimalkan fungsi kognitif.

Kata kunci : *brain gym*, fungsi kognitif, lansia, otak