

ABSTRAK

PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENINGKATAN DAYA INGAT JANGKA PENDEK PADA LANSIA

Oleh : Nuril Firda Febrianty

Pendahuluan : Seiring penuaan terjadinya penurunan fungsi kognitif umumnya menyebabkan kurangnya keefektifan dalam proses mengingat. Penurunan daya ingat sering terjadi pada lanjut usia terutama setelah usia 40 tahun. Padahal, menurunnya fungsi kognitif ini juga akan mempengaruhi *quality of life* pada lansia tersebut. Maka perlu adanya metode-metode yang berguna untuk meningkatkan kemampuan memori dengan cara meningkatkan stimulasi otak contohnya *Brain Gym* atau Senam otak.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *brain gym* terhadap peningkatan daya ingat jangka pendek pada lansia

Metode : Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental Design*. Populasi sebanyak 65 lansia dengan jumlah sampel yang didapat sebanyak 39 lansia menggunakan *Purposive Sampling*

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai alpha 0,000 ($<0,05$) artinya, terdapat pengaruh yang signifikan antara *Brain Gym* dengan peningkatan daya ingat lansia. Berdasarkan hasil pretest sebagian kecil lansia dengan kesalahan 0-3 sebanyak 8 lansia (20%) dan setelah posttest sebagian besar mengalami peningkatan sebanyak 20 lansia (52%) dengan kesalahan 0-3.

Kesimpulan : Pada penelitian pretest dan posttest yang telah diuji *Wilcoxon* mendapatkan hasil berupa pengaruh *Brain Gym* yang signifikan terhadap daya ingat lansia.

Kata kunci : Brain Gym, Daya Ingat, Lansia

ABSTRAK

THE INFLUENCE OF BRAIN GYM ON IMPROVING SHORT TERM MEMORY IN THE ELDERLY

From : Nuril Firda Febrianty

Introduction : As aging occurs, the decline in cognitive function generally causes a lack of effectiveness in the process of remembering. Memory decline often occurs in the elderly, especially after the age of 40 years. In fact, the decline in cognitive function will also affect the quality of life in the elderly. So it is necessary to have methods that are useful for improving memory skills by increasing brain stimulation, for example Brain Gym.

Purpose : This study aims to determine the effect of brain gym on improving short-term memory in the elderly.

Methods : This study uses the Pre-Experimental Design. The population is 65 elderly with a total sample of 39 elderly using Purposive Sampling.

Result : Based on the results of statistical tests using the Wilcoxon test, an alpha value of 0.000 (<0.05) means that there is a significant influence between Brain Gym and memory improvement in the elderly. Based on the results of the pretest, a small number of elderly people with an error of 0-3 were as many as 8 elderly people (20%) and after the posttest, most of them experienced an increase of 20 elderly people (52%) with an error of 0-3.

Conclusion: In the pretest and posttest studies that have been tested by Wilcoxon, the results are in the form of a significant influence of Brain Gym on the memory of the elderly.

Keywords: Brain Gym, Memory, Elderly