

**EFEKTIFITAS SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP PENINGKATAN
DAYA INGAT LANSIA DI DESA TOMPASO II KECAMATAN
TOMPASO BARAT**

SKRIPSI

MONICHA M. V. WANTANIA

14061122



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE
MANADO
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI
EFEKTIFITAS SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP
PENINGKATAN DAYA INGAT LANSIA DI DESA
TOMPASO II KECAMATAN
TOMPASO BARAT

Nama : Monicha M. V. Wantania
NIM : 14061122
Fakultas : Keperawatan
Program Studi : Ilmu Keperawatan

MENYETUJUI,

Manado, 01 Agustus 2018

Pembimbing I

Pembimbing II



Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep



M. Consolatrix Da Silva, S.Kep., Ns., MSN

MENGETAHUI,

Dekan

Ketua Program Studi



Dr. Indriani Yauri, MN



Wahyu Langelo, BSN., M.Kes

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**EFEKTIFITAS SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP
PENINGKATAN DAYA INGAT LANSIA DI DESA
TOMPASO II KECAMATAN
TOMPASO BARAT**




Yang disusun dan diajukan oleh :

Monicha Marisstella Valentine Wantania

NIM 14061122

Telah dipertahankan didepan TIM penguji Ujian Skripsi
pada tanggal 01 Agustus 2018 dan dinyatakan telah memenuhi syarat

TIM PENGUJI

1. Dosen Penguji 1 :  Dr. Indriani Yauri, MN
2. Dosen Penguji 2 :  Rumondang Panjaitan, SKp., M.Kep
3. Dosen Penguji 3 :  M. Consolatrix Da Silva, S.Kep., Ns., MSN

MENGETAHUI,

Dekan Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle
Manado



Ketua Program Studi
Fakultas Keperawatan
Unika De La Salle Manado


Wahyuny Langelo, BSN., M.Kes

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa sepanjang pengetahuan saya, didalam naskah SKRIPSI ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dan daftar pustaka.

Apabila ternyata didalam naskah tesis dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur PLAGIASI, saya bersedia SKRIPSI ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh (SARJANA) dibatalkan, serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Manado, 01 Agustus 2018



Nama : Monicha M. V. Wantania

NIM : 14061122

PS : Sarjana Keperawatan

Prog : Ilmu Keperawatan

Fak : Keperawatan Unika DLSSM

Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Daya Ingat Lansia di Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat

Wantania, Monicha¹., Panjaitan, Rumondang²., Da Silva M. Consolatrix³

Abstrak

Latar belakang: Demensia merupakan salah satu penyebab kematian seperti halnya penyakit jantung, kanker dan stroke. Masa lansia (lanjut usia) merupakan proses menua yang dialami setiap individu secara alamiah, dan juga merupakan suatu perjalanan hidup manusia yang wajar dialami setiap orang. Manusia akan mengalami penurunan kemampuan mengingat, yang pada umumnya terjadi ketika usia bertambah tua. Kemunduran kognitif pada lansia akan berpengaruh pada penurunan daya ingat, sehingga aktivitas sosialnya juga akan terganggu. Salah satu cara untuk mengatasi hal ini adalah dengan terus menstimulasi otak. **Tujuan:** untuk mengidentifikasi efektifitas senam otak terhadap peningkatan daya ingat lansia di Desa Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat. **Metode penelitian:** menggunakan *pre-eksperimental* dengan besar sampel pada penelitian 32 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE). Uji statistik yang digunakan adalah *uji paired-sample t-test*, distribusi frekuensi dengan signifikan $\alpha=0,05$ (5%). **Manfaat:** untuk meningkatkan daya ingat pada lansia yang mengalami penurunan pada kemampuan dalam mengingat. **Hasil:** Berdasarkan hasil analisa uji *paired Sample t-test* diketahui bahwa responden yang mengikuti terapi senam otak mengalami perbedaan daya ingat pada *pre* dan *post* senam otak, dengan nilai $p = 0.000(p<0.05)$. Dari hasil penelitian terbukti bahwa hipotesa (H_a) diterima, yaitu senam otak efektif terhadap peningkatan daya ingat pada lansia di desa Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat. **Kesimpulan :** Terjadi peningkatan dari hasil yang didapat pada responden sebelum dan sesudah melakukan senam otak. Dari hasil uji ini didapatkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap peningkatan daya ingat pada lansia.

Kata kunci: Lansia, Daya Ingat, dan Senam otak.

Sumber : 10 Buku, 20 Jurnal, dan 6 Internet

The Effectiveness of Brain Exercise Against Increasing Elderly Memory in Tompaso II, West Tompaso District

Wantania, Monicha¹., Panjaitan, Rumondang²., Da Silva M. Consolatrix³

Abstract

Background: Dementia is one of the causes of death such as, heart disease, cancer, and stroke. The age of the elderly is an aging process experienced by each naturally, and also a journey of human life that is naturally experienced by everyone. Humans will experience a decrease in the ability to remember, which generally occurs when someone gets older. Cognitive decline in the elderly will affect memory loss so that social activities will also be disrupted. One way to overcome this is to continue to stimulate the brain. **Objective:** to identify the effectiveness of brain exercise in improving the memory of the elderly in Tompaso II Village, West Tompaso District. **Research method:** using pre-experimental with a sample size of 32 people with purposive sampling technique. The research instrument used was a Mini-Mental State Examination (MMSE) questionnaire. The statistical test used is a paired-sample t-test, frequency distribution with a significant $\alpha = 0.05$ (5%). **Benefits:** to improve memory in the elderly who experience a decline in the ability to remember. **Results:** Based on the analysis of paired sample t-test, it is known that respondents who take brain exercise therapy have experienced differences in memory in pre and posted brain exercises, with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). From the results of the study, it was proven that the hypothesis (H_a) was accepted, namely that brain exercises were effective in improving memory in the elderly in the village of Tompaso II, West Tompaso District. **Conclusion:** An increase in the results obtained from respondents before and after brain exercise. From the results of this test, it was found that there is an influence of brain exercise on improving memory in the elderly.

Keywords: Elderly, Memory, and Brain Gymnastics.

Reference: 10 Books, 20 Journals, and 6 Internet

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur, hormat, dan pujian penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah menyertai penulis untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul " Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Daya Ingat Lansia di Desa Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan dan mencapai gelar sarjana di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado.

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan dalam proses penyusunan Skripsi ini kepada :

1. Prof. Dr. Johanis Ohoitumur, Rektor Universitas Katolik De La Salle Manado.
2. Dr. Indriani Yauri, MN, Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
3. Wahyuni Langelo, BSN, M.Kes, Ketua Program Studi Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado
4. Rumondang Panjaitan, S.Kp., M.Kep, Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan arahan, petunjuk, dan bimbingan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. M. Consolatrix da Silva, S.Kep., Ns., MSN, Dosen Pembimbing 2 yang tidak pernah lelah memberikan bimbingan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar dan staf Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah banyak mendidik penulis selama proses perkuliahan dan staf non-akademik yang membantu memfasilitasi secara administrasi.
7. Kepala desa Tompaso II, Ibu Gresje Rorimpandey, S.Pd yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

8. Para responden yang telah bersedia berpartisipasi selama proses penelitian berlangsung serta ikut mendukung penelitian ini.
9. Papa Alex F. Wantania, Mama Jasinta Taulu dan adik-adik Novena Wantania Dan Cecilia Wantania yang telah memberikan doa, dorongan, dan memotivasi, serta cinta dan kasih sayang yang tidak pernah berhenti.
10. Sahabat-sahabat saya yang telah membantu dan memberikan motivasi. Serta teman-teman mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De la Salle Manado, Khususnya angkatan 2014 yang telah memberikan semangat dan masukan, serta bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi.
11. Saudara-saudara saya, baik yang berada di Tompaso maupun yang berada di Laikit yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu dan telah mendoakan dan memotivasi sewaktu penyusunan skripsi
12. Semua pihak yang dalam kesempatan ini tidak disebutkan namanya satu persatu yang telah banyak membantu peneliti baik penyelesaian skripsi ini maupun dalam menyelesaikan perkuliahan.

Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa dan penuh kasih melimpahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat nantinya untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Manado, 01 Agustus 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Error! Bookmark not defined.

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR

Error! Bookmark not defined.

Abstrak

Error! Bookmark not defined.

Abstract

Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI

ix

DAFTAR LAMPIRAN

xi

DAFTAR TABEL

xii

DAFTAR GAMBAR

xiii

BAB I PENDAHULUAN

Error! Bookmark not defined.

1.1 Latar Belakang

Error! Bookmark not defined.

1.2 Tujuan Penelitian

Error! Bookmark not defined.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Error! Bookmark not defined.

1.4 Ringkasan BAB

Error! Bookmark not defined.

BAB II TINJAUAN TEORI

Error! Bookmark not defined.

2.1 Konsep Lansia

Error! Bookmark not defined.

____ 2.2.1 Senam Otak

Error! Bookmark not defined.

____ 2.2.2. Gerakan senam otak yang dapat meningkatkan daya ingat **Error!**

Bookmark not defined.

2.3 Penelitian Terkait

Error! Bookmark not defined.

- 2.4 Tabel Penelitian Terkait **Error! Bookmark not defined.**
2.5 Aplikasi Teori Keperawatan Dorothea Orem **Error! Bookmark not defined.**

BAB III KERANGKA KONSEP

Error! Bookmark not defined.

- 3.1 Kerangka Konsep **Error! Bookmark not defined.**
3.2 Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**
3.3 Definisi Operasional **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV METODOLOGI PENELITIAN

Error! Bookmark not defined.

- 4.1 Desain Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
4.2 Lokasi Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
4.3 Waktu Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
4.4 Populasi **Error! Bookmark not defined.**
4.5 Sampel **Error! Bookmark not defined.**
4.6 Instrumen Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
4.7 Pengumpulan Data **Error! Bookmark not defined.**
4.8 Analisa data **Error! Bookmark not defined.**
4.9 Etika Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL PENELITIAN

Error! Bookmark not defined.

- 5.1 Karakteristik Demografi Responden **Error! Bookmark not defined.**
5.2 Analisis Univariat **Error! Bookmark not defined.**
5.3 Analisis Bivariat **Error! Bookmark not defined.**

BAB VI PEMBAHASAN

Error! Bookmark not defined.

- 6.1 Daya ingat lansia sebelum dilakukan senam otak di
Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat. **Error! Bookmark not defined.**
6.2 Daya ingat lansia sesudah dilakukan senam otak di
Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat. **Error! Bookmark not defined.**

6.3 Perbedaan daya ingat lansia sebelum dan sesudah dilakukan senam otak di Tompaso II Kecamatan Tompaso Barat. **Error! Bookmark not defined.**

6.4 Keterbatasan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**

BAB VII PENUTUP

Error! Bookmark not defined.

7.1 Kesimpulan **Error! Bookmark not defined.**

7.2 Saran **Error! Bookmark not defined.**

Daftar Pustaka

Error! Bookmark not defined.

Lampiran

58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. *Curriculum Vitae*

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. Lembar Pengumpulan Data

Lampiran 4. Surat-surat

Lampiran 5. *Ethical Clearance*

Lampiran 6. Hasil analisis statistic

Lampiran 7. SOP

Lampiran 8. Lembar konsultasi

Lampiran 9. Dokumentasi

DAFTAR TABEL

Tabel Penelitian Terkait

Tabel Definisi Operasional

Tabel Karakteristik Responden

Tabel distribusi responden berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel distribusi responden berdasarkan Golongan Umur

Tabel distribusi responden berdasarkan Pendidikan

Tabel distribusi responden berdasarkan Penyakit yang di Derita

Tabel hasil pengukuran daya ingat responden *pre* dan *post* Senam Otak

Hasil uji *Paired Sample t-test*

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Silang (Cross Crawl)

Gambar 2. Gerakan Gajah (Elephant)

Gambar 3. Gerakan Putaran Leher (Neck Rolls)

Gambar 4. Gerakan Olengan Pinggul (The Rocker)

Gambar 5. Gerakan Pernapasan Perut (Belly Breathing)

Gambar 6. Konsep Teori Keperawatan Dorothea Orem

Gambar 7. Kerangka Konsep Adaptasi Orem