



SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA
PENDEK LANSIA DI DESA WONOREJO KECAMATAN PRINGAPUS
KABUPATEN SEMARANG**

**Oleh :
DELIA PANGESTIKA
010118A033**

**PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA
PENDEK LANSIA DI DESA WONOREJO KECAMATAN PRINGAPUS
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh :

DELIA PANGESTIKA

010118A033

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 4 Maret 2022

U N W
Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kep

NIDN 0022038101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA
PENDEK LANSIA DI DESA WONOREJO KECAMATAN PRINGAPUS
KABUPATEN SEMARANG**

Oleh

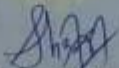
DELIA PANGESTIKA

010118A033

Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi Program
Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada

Hari
Tanggal

**Tim Penguji
Ketua / Pembimbing**


Ns. Puji Lestari, S.Kep., M.Kep

NIDN 0022038101

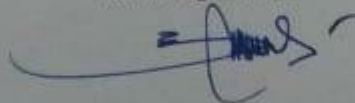
Anggota / Penguji 1

Anggota / Penguji 2



Liya Novitasari, S.Kep., Ns., M. Kep.
NIDN: 9943000017

Ketua Program Studi



Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0614087402



Mona Saparwati, S.Kp., Ns. M.Kep.
NIDN. 0628127901

Dekan Fakultas Kesehatan



Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Delia Pangestika

Nim : 010118A033

Mahasiswa : Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

Skripsi berjudul “ **Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang** “ adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.

- Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
- Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam pustaka.
- Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, 4 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Delia pangestika

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Delia Pangestika

Nim : 010118A033

Mahasiswa : Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul “ Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang “ untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 4 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



Delia pangestika

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama : Delia Pangestika
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 1 Desember 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Dsn. Sambiroto 04/05 Ds Wonorejo Kec. Pringapus
Kab. Semarang

Riwayat Pendidikan :

- TK Ratna Sari : 2004 – 2006
- SD N Wonorejo 3 : 2006 – 2012
- SMP N 1 Pringapus : 2012 – 2015
- SMK Kesehatan Darussalam : 2016 – 2018
- Universitas Ngudi Waluyo : 2018 – 2022

Data Orang Tua

Nama Ayah : Agus Susanto
Nama Ibu : Mintariyah
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Dsn. Sambiroto 04/05 Ds Wonorejo Kec. Pringapus Kab.
Semarang

**Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Delia Pangestika
010118A033**

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT JANGKA
PENDEK LANSIA DI DESA WONOREJO KECAMATAN PRINGAPUS
KABUPATEN SEMARANG**

ABSTRAK

Latar Belakang : Daya Ingat adalah fungsi yang terlibat dalam mengenang atau mengalami lagi pengalaman masa lalu. Daya ingat merupakan kemampuan seseorang untuk memanggil kembali informasi yang telah di pelajari dan di simpan dalam otak.

Tujuan : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah.

Metode : Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah quasi experimental Nonequivalent Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini diambil sebanyak 256 lansia. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 34 orang. Menggunakan SPSMQ (Short Portable Mental Status Questionnaire) sebagai alat pengukuran daya ingat. Analisis data yang digunakan yaitu dengan uji *Wilcoxon* dan *Mann whitney*.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah. Dengan hasil P – Value 0,000.

Simpulan : Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang Provinsi Jawa Tengah

Saran : Saran dari peneliti kepada lansia untuk rutin melakukan senam otak untuk meminimalisir terjadinya demensia dini dan menjaga fungsi otak

Kata Kunci : Daya Ingat Jangka Pendek, Senam Otak, Lansia

**Ngudi Waluyo University
Nursing S1 Progam
Nursing Faculty
Thesis, March 2022
Delia Pangestika
010118A033**

**THE EFFECT OF BRAIN GYM EXERCISE ON SHORT TERM MEMORY
OF THE ELDERLY IN WONOREJO VILLAGE, PRINGAPUS DISTRICT,
SEMARANG REGENCY, CENTRAL JAVA PROVINCE**

ABSTRACT

Background : Memory is a function involved in remembering or re- experiencing past experiences. Memory is a person's ability to recall information that has been learned and stored in the brain.

Objective : This study aims to determine the effect of brain exercise on short term memory of the elderly in Wonorejo village, Pringapus district, Semarang district, Central Java province.

Methods : This type of research is quantitative with the research design used is a quasi experimental non-equivalent control group design. Population in this study were taken as many as 256 elderly. The sampling technique used is purposive sampling with a total sample of 34 people. Using SPSMQ (Short Portable Mentak Status Questionneire) as a memory measurement tool. The data analysis used is the *Wilcoxon dan Mann whitney*.

Results : Based on the result of reseacr that has been done, there is an effect of brain exercise on short term memory of the elderly in Wonorejo village, Pringapus district, Semarang district, Central java province. With the result P Value 0,000.

Conclusion : It can be concluded that there is an effect of brain exercise on the short term memory of the elderly in Wonorejo village, Pringapus district, Semarang district, Central Java province.

Suggestion : advice from researchers to the elderly to routinely do brain exercises to minimize the occurrence of early dementia an maintain brain function

Keywords : Long Term Memory, Brain exercise, Elderly,

KATA PENGANTAR

Segala puji kita panjatkan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat, serta karunia-Nya, shalawat serta salam senantiasa kita tucurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang selalu kita nantikan syafa'atnya sehingga skripsi dengan judul “ Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Lansia di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang” ini dapat terselesaikan dengan baik. Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes. selaku Ketua Progam Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
4. Puji lestari, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktunya serta sabar dalam membimbing, memberikan motivasi masukan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

5. Dosen dan seluruh staf Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat dan sudah membantu penulis dalam kelancaran pembuatan skripsi ini.
6. Kepada Orang tua saya Ibu Mintariyah, terimakasih untuk semua kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan baik secara moril maupun materil.
7. Kepada rekan dekat saya yang selalu memberikan dukungan, inspirasi, motivasi, serta doanya.
8. Kepada seluruh teman teman seperjuangan PSIK angkatan 2018 yang telah memberikan semangat motivasinya.
9. Dan kepada seluruh pihak yang telah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik yang membangun dan saran demi tercapainya kesempurnaan skripsi ini.

Ungaran, 4 Maret 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORSINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
PRAKATA	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teori.....	7
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep	27
D. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Desain Penelitian	28
B. Lokasi Penelitian	28
C. Subjek Penelitian	29
D. Definisi Operasional	32
E. Pengumpulan Data.....	33
F. Etika Penelitian	35
G. Pengolahan Data.....	36
H. Analisa Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Karakteristik responden	42
B. Analisis Univariat.....	44
C. Analisis Bivariat.....	46
D. Hasil Pembahasan.....	59
E. Keterbatasan Penelitian.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional	32
Tabel 3.2	Uji Analisis Bivariat	41
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia kelompok intervensi dan kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.....	42
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia Lansia kelompok intervensi dan kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.....	43
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Pada Kelompok Kontrol Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.	43
Tabel 4.4	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Lansia Pada Kelompok Kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.	44
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Pengukuran Daya Ingat Sebelum Dilakukan Senam Otak Pada Lansia Kelompok Intervensi di Desa Wonorejo Kecamatan PringapusKabupate Semarang	44
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Pengukuran Daya Ingat Sesudah Dilakukan Senam Otak Pada Lansia Kelompok Intervensi di Desa Wonorejo Kecamatan PringapusKabupate Semarang	45
Tabel 4.7	Distribusi Frekuensi Pengukuran Daya Ingat Sebelum Dilakukan Senam Otak Pada Lansia Kelompok Kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan PringapusKabupate Semarang	45
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Pengukuran Daya Ingat Sesudah Dilakukan Senam Otak Pada Lansia Kelompok Kontrol di Desa Wonorejo Kecamatan PringapusKabupate Semarang	
Tabel 4.9	Uji normalitas	45
Tabel 4.10	Perbedaan Daya Ingat Jangka Pendek Lansia Sebelum dan Sesudah dilakukan Senam Otak Pada Kelompok Intervensi	46

Tabel 5.1	Perbedaan Daya Ingat Jangka Pendek Lansia Sebelum dan sesudah senam otak pada kelompok kontrol	47
Tabel 5.2	Pengaruh senam otak terhadap daya ingat jangka pendek lansia.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori.....	26
Gambar 2.2	Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Cek Turnitin Plagiarisme

Lampiran 2. SOP Senam Otak

Lampiran 3. Lembar permohonan menjadi responden

Lampiran 4. Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 5. Pengukuran daya ingat

Lampiran 6. Hasil Penelitian

Lampiran 7. Hasil Tabulasi

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 19. Lembar Konsultasi

