

**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,