



**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN DEMENSIA
DI POSYANDU LANJUT USIA (LANSIA) DI DESA WONOYOSO
KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Keperawatan (S.Kep)

OLEH :

AGUM CAHYO MARTONO

NIM. 010115A006

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi SI Keperawatan
Skripsi, Januari 2020
Agum Cahyo Martono
010115A006

“Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang”

(xvii+ 68 halaman + 6 tabel+ 2 gambar+ lampiran)

ABSTRAK

Latar belakang : Proses menua dan usia lanjut merupakan proses alami yang dialami setiap orang. Hal yang terjadi pada lansia yaitu akan mengalami kemunduran penurunan fungsi kognitif. Dalam jangka panjang dampak dari penurunan fungsi kognitif yaitu demensia. Tindakan untuk mengatasi demensia antara lain yaitu *brain gym*. *Brain Gym* adalah gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak.

Tujuan penelitian: mengetahui pengaruh *Brain Gym* Terhadap Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang

Desain penelitian: *Quasi Eksperiment Desaign* dengan rancangan *Non Equivalent Control Group*. Populasi pada penelitian ini adalah 253 lansia di Desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. Jumlah sampel sebesar 18 lansia dengan teknik *purposive sampling* dan pengambilan data menggunakan koesioner SPMSQ. Analisis data menggunakan *uji T independent*.

Hasil : Ada pengaruh *Brain Gym* terhadap penurunan tingkat Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang $p\text{-value} < \alpha (0,05)$.

Saran : Diharapkan lansia dapat lebih teratur melakukan *brain gym* minimal 2 kali sehari selama 10-15 menit untuk menjaga fungsi otak dan meminimalisir terjadinya demensia dini

Kata kunci : *Brain Gym*, Demensia

**Faculty of Nursing, Ngudi Waluyo University
Nursing Study Program
Final Assignment, January 2020
Agum Cahyo Martono
010115A006**

**“The Effects of Brain Gym Decreased Dementia in the Elderly Posyandu (Elderly) in Wonoyoso village, Pringapus District, Semarang Regency”
(xix + 68 pages + 6 tables + 2 images + attachments)**

ABSTRACT

Background: The process of aging and old age is a natural process experienced by everyone. Things that occur in the elderly will experience a decline in cognitive function. In the long term the impact of cognitive impairment is dementia. Actions to overcome dementia include a brain gym. Brain Gym is light movements with the game through the hands and feet can provide stimulation or stimulus to the brain.

Objective: This research out the the effect of Brain Gym Against Dementia in the Elderly Posyandu (Elderly) in Wonoyoso village, Pringapus District, Semarang Regency

Method: This study used a quantitative approach with a quasi experiment method with a non equivalent control group design. The population of 253 elderly. The samples were 18 respondent. used purposive sampling technique and collecting data with questionnaire SPMSQ. Data analysis using independent T test.

Results: There is an effect of Brain Gym on decreasing the level of Dementia in the Posyandu Seniors (Elderly) in Wonoyoso village, Pringapus District, Semarang Regency p-value < (0.05).

Suggestion: It is expected that the elderly can more regularly do a brain gym at least 2 times a day for 10-15 minutes to maintain brain function and minimize the occurrence of early dementia

Keywords: *Brain Gym*, Dementia

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN DEMENSIA
DI POSYANDU LANJUT USIA (LANSIA) DI DESA WONOYOSO
KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG**

Disusun oleh;

Agum Cahyo Martono

NIM. 010115A006

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Januari 2020

Pembimbing Utama



Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp. KMB
NIDN : 0619047703

Pembimbing Pendamping



Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP PENURUNAN DEMENSIA
DI POSYANDU LANJUT USIA (LANSIA) DI DESA WONOYOSO
KECAMATAN PRINGAPUS KABUPATEN SEMARANG**

OLEH :

Agum Cahyo Martono

NIM. 010115A006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari :

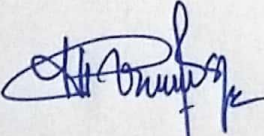
Tanggal :


**Tim Penguji
Ketua/Pembimbing Utama**

Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp. KMB
NIDN : 0619047703

Anggota/Penguji

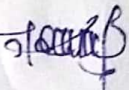
Anggota/Pembimbing Pendamping


Rosalina, S.Kp., M.Kes
NIDN. 0621127102


Umi Setyoningrum, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0612118002

**Mengesahkan,
Ketua Program Studi Keperawatan
Fakultas Keperawatan**




Ns. Faridah Aini, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB
NIDN. 062903760

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Agum Cahyo Martono
Tempat, tanggal lahir : Semarang, 1 Mei 1997
Agama : Islam
Alamat : Jalan Puri V F2 No.11 Banyumanik Semarang

Riwayat pendidikan :

Taman kanak-kanak : Lulus Tahun 2003
SD : Lulus Tahun 2009
SMP : Lulus Tahun 2012
SMA : Lulus Tahun 2015
Universitas Ngudi Waluyo :

Data Orang Tua

Nama ayah : Joko Martono
Nama ibu : Rina Iswati Wuryaning Wulan
Pekerjaan Ayah : Swasta
Pekerjaan Ibu : PNS
Agama : Islam
Alamat : Jalan Puri V F2 No.11 Banyumanik Semarang

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertamda tangan dibawah ini saya,

Nama : Agum Cahyo Martono
NIM : 010115A006
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang ” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber
3. 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 daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan 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, Februari 2020



Agum Cahyo Martono

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agum Cahyo Martono
NIM : 010115A006
Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan
Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan member kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalihmedia/format-kan, merawat, dan mempublikasi skripsi saya dengan judul **Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, Februari 2020



Agum Cahyo Martono

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhanallahi wa ta'ala, karena atas rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul, “**Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang**” dapat terselesaikan. Kesempatan dan ridho-Nya yang sangat berarti bagi penulis, kasih sayang dari-Nya, tak ada yang mampu menandingi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat selesai tanpa kerja keras, semangat dan do'a dari berbagai pihak. Penulis dengan segenap ketulusan dan kerendahan hati, ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
2. Rosalina, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan yang telah memberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Universitas Ngudi Waluyo
3. Umi Aniroh, S.Kep.,Ns.M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
4. Gipta Galih Widodo, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga proposal skripsi ini selesai.
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Universitas Ngudi Waluyo

6. Teman-teman semua yang tak dapat peneliti sebutkan satu persatu dan yang lainnya terima kasih atas, kebersamaan, bantuan, kritik dan saran semoga tetap terjalin tali silaturrohim yang tak pernah putus.

Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini dan diharapkan adanya saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk perbaikan yang lebih baik.

Ungaran, Januari 2020

Agum Cahyo Martono

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
DAFTAR RIWATAT HIDUP.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Lansia	8
1. Pengertian	8
2. Batasan lansia	9
3. Karakteristik lansia.....	9
4. Tipe lansia	10
5. Faktor yang mempengaruhi proses menua	11
6. Perubahan yang terjadi pada lansia	13
B. Demensia	14
1. Pengertian	14

2. Tanda dan gejala	14
3. Penyebab Demensia	15
4. Dampak demensia	16
5. Tingkat demensia	16
6. Pengukuran tingkat demensia.....	17
7. Penatalaksanaan demensia	17
C. <i>Brain Gym</i>	17
1. Pengertian <i>Brain Gym</i>	17
2. Tujuan <i>Brain Gym</i>	18
3. Manfaat <i>Brain Gym</i>	19
4. Prinsip <i>Brain Gym</i>	19
5. Gerakan <i>Brain Gym</i>	20
D. Pengaruh <i>Brain Gym</i> terhadap penurunan demensia	21
E. Gerakan-gerakan <i>Brain Gym</i>	23
F. Kerangka Teori	36
G. Kerangka Konsep	37
H. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian	39
C. Populasi, Sampel dan teknik Penelitian	39
D. Variabel penelitian	41
E. Definisi Operasional.....	41
F. Instrumen Penelitian.....	42
G. Uji validitas dan reabilitas.....	43
H. Proses pengumpulan data	43
I. Etika penelitian	46
J. Pengolahan data.....	47
K. Analisa Data	48
BAB IV HASIL PENELITIAN	51
A. Analisis Univariat.....	51

B. Analisis Bivariat.....	52
BAB V PEMBAHASAN	56
A. Analisis Univariat.....	56
B. Analisis Bivariat.....	60
C. Keterbatasan penelitian	65
BAB VI PENUTUP	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Non Equivalent (Pretest Adn Posttest) Control Group Desaign .	38
Tabel 3.2 Definisi Operasional	41
Tabel 3.3 Uji Normalitas	49
Tabel 3.4 Uji Kesetaraan tingkat demensia pada lansia Sebelum Diberikan <i>brain gym</i> antara Kelompok Intervensi dan Kontrol	50
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat demensia sebelum dan sesudah dilakukan <i>brain gym</i> pada kelompok intervensi di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.....	51
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi berdasarkan tingkat demensia sebelum setelah dilakukan <i>brain gym</i> pada kelompok kontrol di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.....	52
Tabel 4.3 Perbedaan <i>Brain Gym</i> Terhadap Penurunan Tingkat Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang pada kelompok intervensi	52
Tabel 4.4 Perbedaan <i>Brain Gym</i> Terhadap Penurunan Tingkat Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang pada kelompok kontrol.....	53
Tabel 4.5 Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Penurunan Tingkat Demensia Di Posyandu Lanjut Usia (Lansia) di desa Wonoyoso Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	36
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat penelitian

Lampiran 2 : Surat Balasan penelitian

Lampiran 3 : Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 4 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Lampiran 5 : Lembar Kuesioner

Lampiran 6 : Data Penelitian

Lampiran 7 : Hasil Penelitian

Lampiran 8 : Dokumentasi

Lampiran 9 : Lembar Konsultasi

