

LAPORAN AKHIR

RESEARCH IN ACTION



PENGARUH *BRAIN GYM* DAN *ART THERAPY* TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Disusun oleh:

Ns. Lilik Pranata.,S.Kep.,M.Kes	0201078801	Ketua
Ns. Aniska Indah Fari.,M.Kep	0210048902	Anggota
Ns. Sri Indaryati.,M.Kep	0220087402	Anggota
Ns. Aprilia Susanty, S.Kep	9902701794	Anggota
Maiza Dwi Lestari	1733050	Anggota

Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners

Fakultas Ilmu Kesehatan

UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS

PALEMBANG

Januari 2020

HALAMAN PENGESAHAN
PENELITIAN

Judul penelitian

Pengaruh *Brain Gym* Dan *Art Therapy* Terhadap
Fungsi Kognitif Pada Lansia

Kode>Nama Rumpun Ilmu

: Ilmu Keperawatan

Ketua peneliti

- a. Nama Lengkap
- b. NIDN
- c. Jabatan Fungsional
- d. Program Studi
- e. Nomor HP
- f. Alamat surel/email

: Ns. Lilik Pranata, S.Kep., M.Kes
: 0201078801
: Asisten Ahli
: Ilmu Keperawatan dan Ners
: 085764553000
: lilikpranata@ukmc.ac.id

Anggota peneliti 1

- a. Nama Lengkap
- b. NIDN
- c. Perguruan Tinggi

: Ns. Aniska Indah fari, M.Kep
: 0210048902
: Universitas Katolik Musi Charitas

Anggota peneliti 2

- a. Nama Lengkap
- b. NIDN
- c. perguruan tinggi

: Ns. Sri Indayati, M.Kep
: 0220087402
: Universitas Katolik Musi Charitas

Anggota peneliti 3

- a. Nama Lengkap
- b. NIDN
- c. perguruan tinggi

Ns. Aprilia Susanty, S.Kep
9902701794
Universitas Katolik Musi Charitas
1 Mahasiswa

Anggota 4

Penelitian Tahun ke-
Biaya penelitian

:
: Rp. 3.500.000

Sumber Dana

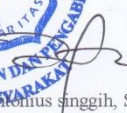
: UKMC

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

(Maria Nur Aeni, S.K.M.,M.Kes)
NIDN: 0214087302

Pelembang, 28 Januari 2020
Ketua Tim laporan penelitian,


(Ns. Lilik Pranata, S.Kep., M.Kep)
NIDN : 02010787801

Menyetujui
Kepala LPPM

D. Antonius Singgih, S.E., M.Si
NIDN. 0212087801

**SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ns. Lilik Pranata, S.Kep., M.Kes
NIP : 142.2011.1
NIDN : 0201078801
Tempat, Tanggal Lahir : Gedung Rejo, 01 Juli 1988
Pangkat, Golongan, TMT : IIIB
Jabatan, TMT : AA
Bidang Ilmu/Mata Kuliah : Ilmu Keperawatan
Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan dan ners
Unit Kerja : Ilmu Keperawatan dan Ners

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, seperti di bawah ini:

No	Karya Ilmiah	Judul	Identitas Karya Ilmiah (ISBN/ISSN/Edisi/Tahun Terbit/Penerbit)	Alamat Unggah Online
1	Laporan Penelitian/Artik el	Pengaruh <i>Brain Gym</i> Dan <i>Art Therapy</i> Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia	Fakultas ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Musi Charitas. Terakreditasi Sinta 5	http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH

1. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan Laporan Beban Kerja Dosen.
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Palembang, 28 Januari 2020
Yang Membuat Pernyataan,

Ns. Lilik Pranata, S.Kep., M.Kes
NIDN : 0201078801

ABSTRAKSI

Penuaan atau menjadi tua adalah suatu proses yang natural dan kadang-kadang tidak tampak mencolok, Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat lansia menjadi kurang cekatan. Salah satu sistem tubuh yang mengalami kemunduran adalah sistem kognitif atau intelektual yang sering disebut demensia.. Demensia merupakan suatu gangguan fungsi daya ingat yang terjadi secara perlahan-lahan. Di Indonesia sendiri prevalensi demensia pada lansia yang berumur 60 tahun adalah 5% dari populasi lansia. Prevalensi ini meningkat menjadi 20% pada lansia berumur 85 tahun ke atas. Penatalaksanaan demensia dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Intervensi farmakologi yaitu dengan diberikan obat-obatan yang dapat memperbaiki fungsi kognitif dan intervensi non farmakologi meliputi intervensi-intervensi yang tercakup ke dalam *Cognitive Rehabilitation Therapy* (CRT). Salah satu dari intervensi CRT adalah terapi alternatif yang antara lain terapi seni (*Art Therapy*) dan terapi aktifitas seperti latihan senam otak (*brain gym*). Pada dasarnya senam otak merupakan serangkaian latihan gerak sederhana yang membantu mengoptimalkan fungsi dari segala macam pusat yang ada di otak manusia. Senam ini dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan energi tubuh, mengatur tekanan darah, meningkatkan penglihatan, keseimbangan jasmani, dan juga koordinasi. Sehingga akan membantu lansia untuk mengurangi keterbatasan yang ada.

Kata kunci : Lansia, *brain gym*, *Art Therapy*

ABSTRACT

Aging or growing old is a natural process and sometimes does not look conspicuous, while psychomotor functions (conative) include things related to impulses such as movements, actions, coordination, which results in the elderly becoming less deft. One of the body systems that experiencing deterioration is a cognitive or intellectual system that is often called dementia .. Dementia is a memory function disorder that occurs slowly. In Indonesia alone, the prevalence of dementia in the elderly aged 60 years is 5% of the elderly population. This prevalence has increased to 20% in the elderly 85 years and over. Management of dementia can be done by pharmacology and non-pharmacology. Pharmacological intervention that is given drugs that can improve cognitive function and non-pharmacological interventions include interventions that are included in Cognitive Rehabilitation Therapy (CRT). One of the CRT interventions is alternative therapy which includes art therapy and activity therapy such as brain gym training. Basically brain exercise is a series of simple motion exercises that help optimize the function of all kinds of centers in the human brain. This exercise can facilitate the flow of blood and oxygen to the brain, improve memory and concentration, increase body energy, regulate blood pressure, improve vision, physical balance, and also coordination. So it will help the elderly to reduce existing limitations.

Keywords: Elderly, brain gym, Art Therapy