

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Gambar.....	vi
Daftar Lampiran.....	vii

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	8

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia.....	8
2.1.1 Pengertian lansia	8
2.1.2 Batasan – Batasan Lansia	8
2.1.3 Perubahan – Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia	9
2.1.3.1 Perubahan Biologis.....	9
2.1.3.2 Perubahan Psikologis	10
2.2.3.3 Perubahan Sosiologi.....	10



2.2 Konsep Kognitif lansia	10
2.2.1 Pengertian Kognitif	11
2.2.2 Komponen Kognitif	12
2.2.3 Perubahan Kognitif Pada Lansia	13
2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Faktor Score Kognitif	13
2.2.5 Upaya Pencegahan Penurunan kognitif	15
2.2.6 Penilaian Kognitif	16
2.3 Konsep <i>Brain Gym</i>	16
2.3.1 Pengertian <i>Brain gym</i>	16
2.3.2 Mekanisme <i>Brain Gym</i>	17
2.3.2.1 Dimensi Lateral.....	18
2.3.2.2 Dimensi Pemfokusan	19
2.3.2.3 Dimensi Pemusatan	19
2.3.3 Tahapan <i>Brain Gym</i>	20
2.3.4 Macam-Macam Gerakan <i>Brain Gym</i>	23
2.3.4.1 Gerakan Menyebrangi Garis Tengah	23
2.3.4.2 Gerakan Meregangkan Otot.....	30
2.3.5 Pengaruh <i>Brain Gym</i> Terhadap Kognitif.....	36

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konsep	37
3.2 Hipotesis Penelitian	39

BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Rancangan Penelitian	40
4.2 Populasi dan Sampel	40
4.2.1 Populasi	40
4.2.2 Kriteria Sampel	42
4.3 Variabel Penelitian	42
4.4 Lokasi Dan Waktu Penelitian	43
4.5 Instrumen Penelitian	43
4.5.1 Instrumen Penelitian	43
4.5.2 Uji Validitas dan Reliabilitas	43
4.6 Definisi Operasional	44
4.7 Prosedur Penelitian	46
4.7.1 Alur penelitian	46
4.7.2 Pengumpul Data	47
4.8 Analisa Data	47
4.8.1 Pre Analisa	47
4.8.2 Analisa	48
4.8.2.1 Univariat	48
4.8.2.2 Bivariat	48
4.9 Etika Penelitian	49

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

5.1 Data Umum Karakteristik Responden	51
5.1.1 Data Karakteristik Lansia Berdasarkan Usia	51
5.1.2 Data Karakteristik Lansia Berdasarkan Jenis Kelamin	52



5.1.3 Data Karakteristik Lansia Berdasarkan Pendidikan Terakhir.....	53
5.1.4 Data Karakteristik Lansia Berdasarkan Pekerjaan	54
5.2.1 Karakteristik Kognitif Responden Pretest dan Posttest MMSE.....	55
5.2 Data Khusus	56
5.3 Analisa Data	57
5.3.1 Analisa Perbedaan Skoring Insomnia Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Senam Otak Terhadap Skor Kognitif Lansia Pada Kelompok Posyandu Lansia Di RW 7 Kelurahan Kota Lama.....	58
5.3.2 Distribusi Hasil Skor Kognitif Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Senam Otak Pada Kelompok Lansia Posyandu di RW 7 Kelurahan Kota Lama Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang	58

BAB VI PEMBAHASAN

6.1 Skor Kognitif Sebelum di Berikan Terapi Senam Otak.....	61
6.2 Skor Kognitif Sesudah di Berikan Terapi Senam Otak	64
6.3 Skor Kognitif lansia sebelum dan sesudah diberikan terapi Senam Otak	65
6.4 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan.....	66
6.5 Keterbatasan Penelitian.....	67

BAB VII PENUTUP

7.1 Kesimpulan.....	69
7.2 Saran.....	70
7.2.1 Lansia	70
7.2.2 Pengembangan Ilmu Dan Praktik Keperawatan	70
7.2.3 Peneliti Selanjutnya.....	71



DAFTAR PUSTAKA72

LAMPIRAN – LAMPIRAN74

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Bentuk Rencana Penelitian40

Tabel 4.2 Definisi Operasional44

Tabel 5.1 Skor Kognitif Sebelum Pemberian Terapi Senam Otak56

Tabel 5.2 Skor Konitif Sesudah Pemberian Terapi Senam Otak56

Tabel 5.2 Skor Kognitif Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Senam Otak56

Tabel 5.3 Hasil *Test Of Normality*57

Tabel 5.4 Hasil *Paired Samples Statistics*58



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gerakan Hooks Up.....	22
Gambar 1.2 Gerakan Silang	23
Gambar 1.3 Gerakan Ngka 8 Tidur.....	24
Gambar 1.4 Coretan Ganada.....	25
Gambar 1.4 Gerakan Gajah.....	26
Gambar 1.5 Gerakan Putaran Leher	27
Gambar 2.1 Pasang Kuda – Kuda	34
Gambar 5.1 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	51
Gambar 5.2 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Gambar 5.3 Data Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Terakhir...53	
Gambar 5.4 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	54
Gambar 5.5 Data Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kognitif Sebelum Dan Sesudah Diberikan Terapi Senam Otak	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir Penjelasan Sebelum Penelitian.....	74
Lampiran 2 Pernyataan Persetujuan Berpartisipasi Dalam Penelitian.....	76
Lampiran 3 Pernyataan Informed Consen.....	77
Lampiran 4 Kuisisioner MMSE	78
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur.....	84
Lampiran 6 Gerakan Senam Otak	86
Lampiran 7 Lembar Laik Etik	98
Lampiran 8 Tabulasi Data Umum	97
Lampiran 9 Hasil <i>Pretest dan Posttest</i>	98
Lampiran 10 Hasil Uji Statistik.....	100
Lampiran 11 <i>Curriculum Vitae</i>	102
Lampiran 12 Surat Permohonan Pengambilan Data	103
Lampiran 13 Surat Balasan Pengambilan data Dari Institusi	104

