



## ABSTRAK

FAKULTAS FISIOTERAPI ESA UNGGUL SKRIPSI,

SEPTEMBER 2012

**RIZKY FAUZIAH**

**200865027**

**“PERBEDAAN EFEK BRAIN GYM DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KOGNITIF LANSIA”**

Terdiri dari IV BAB, 116 Halaman, 26 Daftar Gambar, 7 Daftar Tabel, 4 Daftar Skema, 3 Daftar Grafik, 9 Daftar Lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya manfaat brain gym dan senam lansia terhadap peningkatan kognitif lansia.

**Sampel** penelitian ini terdiri dari 20 orang di Panti Thresna Werdha Budi Mulian I Cipayung yang dipilih berdasarkan teknik simple random sampling, umur sampel berikisar antara 60-70 tahun. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama sebanyak 10 orang diberikan latihan *brain gym*. Sedangkan kelompok kedua sebanyak 10 orang diberikan latihan senam lansia. **Metode** : Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana peningkatan fungsi kognitif dan dievaluasi dengan menggunakan MMSE. Untuk uji normalitas menggunakan analisa statistic Shapiro-wilk Test, dan Uji Homogenitas sampel dengan Levene's Test. **Hasil** : Adapun hasil uji T-test related pada kelompok perlakuan I dengan P value = 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak sehingga ada peningkatan nilai MMSE pada latihan brain gym. Pada uji T-test related kelompok perlakuan II dengan P value = 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti  $H_0$  ditolak sehingga ada peningkatan nilai MMSE pada latihan senam lansia. Pada uji T-test independent didapatkan hasil P value = 0,180 sehingga  $H_0$  diterima dapat disimpulkan bahwa tidak perbedaan efek brain gym dengan senam lansia.

**Kata kunci** : Brain gym, Senam lansia, Kognitif