

ABSTRACT

**GYM BRAIN THERAPY IMPROVES COGNITIVE DISORDERS IN
ELDERLY**

Compiled by: Septi Nur Khasana

The aging process causes the elderly to experience a decline in cognitive impairment. This study aims to determine whether Brain Gym can increase cognitive impairment in the elderly at the UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto. The design of this study is pre-experimental with a population of 30 respondents with purposive sampling technique. With the results of the data obtained, more than half the elderly people with cognitive impairment before being given a brain gym with 20 respondents (66.7%), almost half the elderly with cognitive function disorders after being given a brain gym with 13 respondents (43.3 %). There is a brain gym influence on increasing cognitive impairment ($p < \alpha 0.005$). Cognitive disorders arise due to various factors, namely age, sex, education, and work. With brain gym therapy it is effective to improve cognitive function in the elderly at the UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto.

Keywords: Brain Gym, Cognitive Function

ABSTRAK
TERAPI BRAIN GYM MENINGKATKAN GANGGUAN KOGNITIF
PADA LANSIA

Disusun oleh: Septi Nur Khasana

Proses menua menyebabkan lansia mengalami penurunan gangguan kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah Brain Gym dapat meningkatkan gangguan kognitif pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto. Desain penelitian ini yaitu *pra eksperimen* dengan populasi sebanyak 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Dengan hasil data yang di peroleh yaitu lebih dari setengah lanjut usia penderita gangguan kognitif sebelum diberikan brain gym dengan jumlah 20 responden (66,7%), hampir setengah lanjut usia penderita gangguan fungsi kognitif setelah diberikan brain gym dengan jumlah 13 responden (43,3%). Ada pengaruh brain gym terhadap peningkatan gangguan kognitif ($p_v < \alpha 0,005$). Gangguan kognitif muncul karena berbagai faktor yaitu usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Dengan terapi brain gym efektif meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di UPT Pesanggrahan PMKS Mojokerto.

Kata kunci: *Brain Gym*, Fungsi Kognitif