

**PENGARUH *BRAIN GYM THERAPY* TERHADAP PENINGKATAN
FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI KELURAHAN CIAMIS
KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2024**

Zakky Restu Fauzi

Nim. 1420120019

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : kikycasper15@gmail.com

ABSTRAK

Penuaan menyebabkan gangguan kognitif yang terlihat jelas pada memori dan kecerdasan lansia. Kemunduran fungsi kognitif dapat diperlambat bahkan dapat dipertahankan dengan baik dengan cara terus melatih otak. *Brain gym therapy* adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tangan dan kaki sederhana untuk merangsang seluruh bagian otak. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengaruh *brain gym therapy* terhadap fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2024. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi-Experimental One Group Design*. Sampel penelitian sebanyak 38 orang dengan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan untuk menilai fungsi kognitif adalah *MMSE*. Analisa *bivariat* yang digunakan adalah *Paired t-test*, *Saphiro Wilk* dan *Independent t-test*. Hasil penelitian diperoleh sebelum perlakuan skor rata-rata 15 point dan setelah perlakuan rata-rata skor 19 point. Untuk hasil yang dilakukan dengan *Independent t-test* menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif lansia pada kelompok intervensi setelah dilakukan *brain gym therapy* dengan hasil *p-value* 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia di Kelurahan Ciamis Kabupaten Ciamis Tahun 2024.

Kata Kunci : Lansia, Fungsi kognitif , *Brain Gym Therapy*

***THE EFFECT OF BRAIN GYM THERAPY ON IMPROVING COGNITIVE
FUNCTION IN THE ELDERLY IN CIAMIS VILLAGE, CIAMIS REGENCY
IN 2024***

Zakky Restu Fauzi

Nim. 1420120019

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh

Email : kikycasper15@gmail.com

ABSTRACT

Aging causes cognitive impairment that is evident in the memory and intelligence of the elderly. The decline in cognitive function can be slowed down and can even be maintained properly by continuing to train the brain. Brain gym therapy is a series of exercises based on simple hand and foot movements to stimulate all parts of the brain. This study aims to examine the effect of brain gym therapy on cognitive function in the elderly in Ciamis Village, Ciamis Regency in 2024. This type of research uses Quasi-Experimental One Group Design. The research sample was 38 people with purposive sampling techniques. The measuring tool used to assess cognitive function is the MMSE. The bivariate analysis used was the Paired t-test, Saphiro Wilk & the Independent t-test. The results were obtained before the treatment with an average score of 15 points & after the treatment with an average score of 19 points. The results conducted with the independent t-test showed that there was a significant difference between the cognitive function of the elderly in the intervention group after brain gym therapy with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). This shows that there is an influence of brain gym on the cognitive function of the elderly in Ciamis Village, Ciamis Regency in 2024.

Keywords : Elderly, Cognitive Function, Brain Gym Therapy