

**PENGARUH *BRAIN GYM* TERHADAP TINGKAT AKTIVITAS DASAR
SEHARI-HARI LANSIA DIPANTI SOSIAL TRESNA WERDHA
UNIT BUDHI LUHUR BANTUL YOGYAKARTA.**

Eka Novianti¹, Sri Werdati², Fajriyati Nur Azizah³

INTISARI

Latar Belakang : Proses menua adalah suatu proses menurunnya secara perlahan-lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri atau mempertahankan fungsi normalnya, sehingga kurang mampu bertahan terhadap infeksi dan memperbaiki kerusakan yang diderita. Menua bukanlah suatu penyakit tetapi merupakan suatu proses berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam maupun luar tubuh. Seiring dengan proses penuaan karena adanya kemunduran kemampuan fisik, permasalahan yang sering terjadi pada lanjut usia adalah berkaitan dengan aktivitas dasar sehari-hari atau mobilisasi. Intervensi guna mempertahankan kemampuan tubuh dan kekuatan otot sebagai upaya peningkatan kemandirian pada lanjut usia salah satunya yaitu dengan pemberian latihan gerak berupa gerakan olah tangan dan kaki seperti *brain gym*.

Tujuan: Menganalisis pengaruh *brain gym* terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode *Quasy Eksperimen* dengan rancangan *one group pre tes-post-test desain* tanpa kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang lansia dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah 3 kali pelaksanaan *brain gym* dan dianalisa dengan uji *wilcoxon signed rank test* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$

Hasil : Analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan signifikansi dengan nilai -3,162 atau $p \text{ value} = 0.002 < \alpha = 0.05$. Ini berarti ada pengaruh *brain gym* terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta setelah 3 kali (2 x /minggu) dalam 3 minggu pelaksanaan.

Kesimpulan : Ada pengaruh antara *brain gym* terhadap tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.

Kata Kunci : Lansia, *Brain gym*, Tingkat aktivitas dasar sehari-hari

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

² Dosen STIKES A.Yani Yogyakarta. & Direktur Pusat Pengembangan dan Pendidikan Pelatihan (SDM) STIKES Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.

³Dosen Jurusan Keperawatan STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

INFLUENCE OF BRAIN GYM ON THE LEVEL OF ACTIVITY DAILY LIVING OF THE ELDERLY IN PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDHI LUHUR UNIT BANTUL YOGYAKARTA.

Eka Novianti¹, Sri Werdati², Fajriyati Nur Azizah³

ABSTRACT

Background : The ageing process is the process of slow decrease of tissue ability to repair it self or maintain its normal functions, so that it can't withstand infections or repair the damages it receives. Growing old isn't a disease but the process of lowering immunity in facing stimuli from inside and outside of the body. Along with the ageing process due to regression of physical ability, problems which often occur in old age is related to activity daily living or mobilization. One of the interventions to maintain physical ability and muscle strength is movement training i.e. hands and legs movements training such as brain gym.

Objective: To analyze the influence of brain gym on the level of activity daily living in the elderly in PSTW Budhi Luhur unit Bantul Yogyakarta.

Method: This study used Quasy Experiment method one group pre tes-post-test design without control group. The sample was 23 elderly using purposive sampling technique. Data was collected before and after 3 times of performing brain gym and was analyzed using wilcoxon signed rank test with significant level $\alpha = 0.05$

Result : Wilcoxon signed rank test analysis shows a significance of -3,162 or p value = $0.002 < \alpha = 0.05$. This means that there is an influence of brain gym on the level of activity daily living in the elderly in PSTW Budhi Luhur unit Bantul Yogyakarta after 3 trainings (2 x /week) in 3 weeks of implementation.

Conclusion: There is an influence of brain gym on the level of activity daily living in the elderly in terhadap PSTW Budhi Luhur unit Bantul Yogyakarta.

Keywords : Elderly, Brain gym, Level of activity daily living

¹Student of Nursing Science StudyProgram of STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

²Lecturer of STIKES A.Yani Yogyakarta. & Director of Development and Training (HR) STIKES Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta.

³Lecturer of Nursing Department of STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa data skripsi ini tidak terdapat karya tulis yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis atau diterbittkan orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 22 Agustus 2013

Eka Novianti



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan kesempatan kepada kita semua untuk selalu memanjatkan puji syukur kepada-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul :**Pengaruh *Brain Gym* Terhadap Tingkat Aktivitas Dasar Sehari-hari Lansia di PSTW Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta.**

Penelitian ini telah dapat diselesaikan, atas bimbingan, arahan, dan bantuan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, dan pada kesempatan ini penulis dengan rendah hati mengucapkan terima kasih dengan setulus-tulusnya, kepada yang terhormat:

1. Bapak dr.I.Edi Purwoko,Sp.B selaku ketua STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Ibu Dwi Susanti, S.Kep.,Ns selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan di STIKES Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
3. Tri Prabowo,S.Kp.,MSc sebagai penguji skripsi yang telah memberikan saran dan kritik terhadap dalam penulisan dan penyusunan penelitian ini dengan baik
4. Ibu Dr.Sri Werdati, SKM,.M.Kes sebagaipembimbing I, yang telah membimbing memberikan segala waktu, motivasi dan arahan nya dalam penulisan dan penyusunan penelitian ini dengan baik.
5. Ibu Fajriyati Nur Azizah, S.Kep.,Ns sebagai dosen pembimbing II, yang telah membimbing memberikan segala waktu, dukungan dan semangat dalam penulisan dan penyusunan penelitian ini dengan baik.
6. Kepada Bapak/Ibu kepala beserta staf dan para pengasuh di Panti Sosial Tresna Werdha di Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta, atas bantuan dan kerja samanya.
7. Kepada seluruh kalayan Panti Tresna Werdha Unit Budhi Luhur Bantul Yogyakarta atas bantuan dan kerja samanya.
8. Kepada ke dua orang tua sanak saudara dan adik-adik ku yang memberikan dukungan, doa dan selalu ada untuk penulis, sehingga skrpisi ini dapat diselasai kan dengan baik.
9. Kepada semua teman-teman yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta motivasi kepada penulis.
10. Kepada seluruh angkatan tahun 2009,terima kasih atas dukungan dan doanya.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semuanya, sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan penelitian ini masih banyak kekurangan. Akhirnya besar harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini berguna bagi semua.

Yogyakarta,Agustus 2013

Penulis

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Lanjut Usia.....	8
B. Aktivitas Dasar Sehari – Hari	18
C. <i>Brain Gym</i>	24
F. Landasan Teori	31
G. Kerangka Teori	32
H. Kerangka Penelitian.....	33
I. Hipotesis & Pertanyaan Penelitian	33

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel	35
E. Definisi Operasional	36
F. Instrumen Penelitian	37
G. Validitas dan Reliabilitas	37
H. Analisis Data.....	38
I. Etika Penelitian	38
J. Jalannya Penelitian	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	43
B.	Pembahasan	53
C.	Keterbatasan dan Kelemahan Penelitian	58

BAB V PENUTUP

A.	Kesimpulan	53
B.	Saran	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel. 4. 1Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di PSTW	44
Tabel 4.2 Karakteristik responden menurut umur dengan jenis kelamin	45
Tabel 4.3 Tingkat aktivitas dasar sehari-hari sebelum <i>braingym</i> (<i>pre-test</i>)	46
Tabel 4.4 Tingkat aktivitas dasar sehari-hari setelah <i>brain gym</i> (<i>post test 2</i>)	47
Tabel 4.5 Tingkat aktivitas dasar sehari-hari setelah <i>brain gym</i> (<i>post test 3</i>)	47
Tabel 4.6 Total skor aktivitas dasar sehari-hari lansia sebelum (<i>pre test</i>) dan sesudah (<i>post test</i>)	49
Tabel 4.7 Tingkat Kemampuan Aktivitas Dasar Sehari-hari Lansia sebelum dan sesudah	51
Tabel 4.8 Analisis Tingkat Aktivitas Dasar Sehari-hari Sebelum (<i>pre-test</i>) dan Sesudah (<i>post-test</i>).....	52

PERPUSTAKAAN
 STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
 YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2..2 Kerangka Teori	32
Gambar 2..3 .Kerangka Penelitian.....	33
Gambar 4.1. Rerata nilai skor tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia sebelum <i>brain gym</i>	50
Gambar 4.2. Rerata nilai skor tingkat aktivitas dasar sehari-hari lansia sesudah <i>brain gym</i>	50

PERPUSTAKAAN
STIKES JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pengantar Penelitian
- Lampiran 2. Pernyataan Kesediaan Responden
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. *Standar Operasional Prosedur Brain Gym*
- Lampiran 5. *Standar Operational Prosedur Katz Index*
- Lampiran 6. Buku Panduan Pelaksanaan *brain gym*
- Lampiran 7. Daftar Hadir Mengikuti Seminar Proposal
- Lampiran 8. Kegiatan Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9. Surat Keterangan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat Keterangan Ijin Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
- Lampiran 12. Hasil Distribusi *Pre-post* Aktivitas Dasar Sehari-hari lansia
- Lampiran 13. Hasil Uji *Nonparametric Wilxocon signed rank test*

PERPUSTAKAAN
JENDERAL ACHMAD YANUWIS
YOGYAKARTA