

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, secara alamiah seseorang akan mengalami penurunan kemampuan kognitifnya. Menurunnya kemampuan kognitif pada lansia sering dianggap sebagai masalah biasa dan merupakan hal yang wajar pada mereka yang memasuki usia lanjut. Tujuan penelitian menganalisis pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pra Eksperimental* dengan pendekatan *one group pra-post test* desain. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 19 Februari-18 Maret 2017 di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Populasi pada penelitian yaitu lansia usia 60-74 tahun yang tidak mengalami keterbatasan bergerak sebesar 13 orang, besar sampel 12 orang. Pengambilan sampel menggunakan metode *Simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner MMSE (*Mini Mental State Examination*).

Hasil uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu p value fungsi kognitif lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya pra post test $p = (0,002) < 0,05$ H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap fungsi kognitif pada lansia di Panti Werdha Hargo Dedali Surabaya.

Simpulan dari penelitian ini adalah penurunan kognitif pada lansia membutuhkan perhatian dan penanganan khusus. Sebagai upaya meningkatkan fungsi kognitif lansia diharapkan dapat melanjutkan senam otak secara mandiri dengan rutin sesuai yang diajarkan oleh peneliti.

Kata kunci : fungsi kognitif, lansia, senam otak