

ABSTRAK

Penurunan fungsi kognitif pada lansia bukanlah hal yang dianggap wajar, dan bisa dihambat dengan aktivitas senam otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia di RT 03 RW 01 Kelurahan Tandes.

Desain penelitian ini *pra-Eksperimental* dengan *one group pra post test*, populasinya 10 lansia yang berumur 60-74 tahun. Pengambilan sampel secara *simple random sampling*, didapat 6 orang. Variabel independen adalah senam otak dan variabel dependen adalah fungsi kognitif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan MMSE melalui pengolahan data *editing, coding, processing, cleaning*, tabulasi dan dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Rank* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam otak sebagian besar (66,7%) mengalami gangguan fungsi kognitif sedang dan setelah dilakukan senam otak sebagian besar (66,7%) tidak mengalami gangguan fungsi kognitif. Setelah dilakukan uji *Wilcoxon signed rank test* didapatkan nilai $p = 0,014 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak, artinya ada pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia.

Simpulan dari penelitian ini bahwa senam otak mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di RT 03 RW 01 Kelurahan Tandes. Sebaiknya senam otak diterapkan di posyandu setiap 3x seminggu karena semakin rutin dilakukan senam otak pada lansia, maka fungsi kognitif akan semakin meningkat, sehingga dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif.

Kata kunci : Fungsi Kognitif, Senam Otak.