

**POSYANDU KENANGA
DESA GODOG KECAMATAN POLOKARTO
KABUPATEN SUKOHARJO**

Godog, 8 Maret 2023

Kepada

Yth. Prodi Keperawatan Universitas Sahid

Di Surakarta

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Palupi Indra Dewi

Jabatan : Bidan Desa

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Frida Citrasuci Ramadhani

NIM : 2021123002

Atas dasar surat pengajuan penelitian dari mahasiswi Universitas Sahid Surakarta pada, telah melakukan penelitian dengan judul "PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI POSYANDU KENANGA DESA GODOG KECAMATAN POLOKARTO KABUPATEN SUKOHARJO"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami mengucapkan terima kasih..

Mengetahui



Palupi Indra Dewi

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONEN

Kepada Yth

Bapak/Ibu/Saudara/Saudari

Ditempat.

Dengan segala kerendahaan hati, perkenankanlah saya memohon bantuan untuk dapat mengisi kuesioner penelitian yang sedang saya lakukan dalam rangka menyusun skripsi dengan judul :” Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia di posyandu lansia kenanga desa godog kecamatan polokarto”.

Penelitian ini saya lakukan semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan, dan tidak memberikan konsekuensi atau akibat apapun bagi Bapak/Ibu/Saudara/Saudari, dan data yang telah diisikan saya jamin kerahasiaannya.

Atas perkenan dan kesediaannya sekalian saya mengucapkan banyak terima kasih, semoga amal baik Bapak/Ibu/Saudara/Saudari mendapatkan imbalan dari Allah Tuhan Yang Maha Kuasa.

SukoharjoMaret 2023

Peneliti,

FRIDA CITRASUCI RAMADHANI

NIM : 2021123002

Lampiran 2

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :

Alamat:

.....

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud pengumpulan data untuk penelitian tentang “Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia di posyandu lansia kenanga desa godog kecamatan polokarto”, untuk itu secara sukarela saya menyatakan bersedia menjadi responden penelitian tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran tanpa paksaan.

Saya yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 3

KUESIONER

Mini Mental State Examination (MMSE)

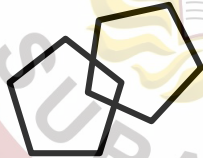
Tanggal Pengisian :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Item	Tes	Nilai maks.	Nilai
ORIENTASI			
1	Sekarang (tahun), (musim), (bulan), (tanggal), hari apa?	5	---
2	Kita berada dimana? (negara), (propinsi), (kota), (rumah sakit), (lantai/kamar)	5	---
REGISTRASI			
3	Sebutkan 3 buah nama benda (jeruk, uang, mawar), tiap benda 1 detik, pasien disuruh mengulangi ketiga nama benda tadi. Nilai 1 untuk tiap nama benda yang benar. Ulangi sampai pasien dapat menyebutkan dengan benar dan catat jumlah pengulangan	3	---
ATENSI DAN KALKULASI			
4	Kurangi 100 dengan 7. Nilai 1 untuk tiap jawaban yang benar. Hentikan setelah 5 jawaban. Atau disuruh mengeja terbalik kata “WAHYU” (nilai diberi pada huruf yang benar sebelum kesalahan; misalnya uyahw=2 nilai)	5	---

MENINGAT KEMBALI (RECALL)			
5	Responden disuruh menyebut kembali 3 nama benda di atas	3	---
BAHASA			
6	Responden diminta menyebutkan nama benda yang ditunjukkan (pensil, arloji)	2	---
7	Responden diminta mengulang rangkaian kata :” tanpa kalau dan atau tetapi ”	1	---
8	Responden diminta melakukan perintah: “ Ambil kertas ini dengan tangan kanan, lipatlah menjadi dua dan letakkan di lantai”.	3	---
9	Responden diminta membaca dan melakukan perintah “Angkatlah tangan kiri anda”	1	---
10	Responden diminta menulis sebuah kalimat (spontan)	1	---
11	Responden diminta meniru gambar di bawah ini 	1	---
Skor Total		30	---

Lampiran 4

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR SENAM OTAK

1.	Definisi	Serangkaian latihan gerakan sederhana untuk memadukan semua bagian otak yang berfungsi meningkatkan kemampuan memori yang terdiri dari gerakan silang, <i>Hooks Up</i> , <i>Lazzy Eight</i> , putaran leher, mengaktifkan tangan, burung manguni, luncuran gravitasi, saklar otak, tumbol bumi dst.
	Tujuan	- Meningkatkan kemampuan kognitif - Mencegah kepikunan - Meningkatkan konsentrasi dan memori - Memberikan rasa tenang dan nyaman - Mengurangi stress
2.	Manfaat	- Meningkatkan belajar dan bekerja tanpa sakit - Tidak memerlukan bahan atau tempat khusus - Dapat dipakai dalam semua situasi termasuk saat bekerja - Meningkatkan kepercayaan diri - Menunjukkan hasil dengan segera - Sangat efektif dalam penanganan seseorang yang mengalami hambatan keseimbangan - Mengaktifkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki seseorang diakui sebagai salah satu teknik belajar yang paling baik oleh National Learning Foundation USA dan sudah tersebar luas lebih dari 80 negara.

3.	Indikasi	1. Lansia yang masih bisa bergerak atau bekerja 2. Lansia dengan gangguan keseimbangan 3. Lansia dengan penurunan konsentrasi, gangguan proses berfikir dan penurunan kemampuan daya ingat.
4.	Kontraindikasi	1. Lansia dengan stroke 2. Lansia yang mengalami tirah baring 3. Lansia dengan lumpuh total.
5.	Persiapan dan hal yang perlu diperhatikan	1. Lingkungan halaman terbuka 2. Posisikan tubuh serirex mungkin 3. Terus-menerus memberikan intstruksi 4. Memberikan instruksi tidak terlalu cepat atau lambat 5. Tanyaka pasien apakah sudah siap mengikuti senam yang diberikan.
6.	Pelaksanaan Senam Otak	Gambar
a.	Cross/Gerakan Silang Menggerakkan secara bergantian pasangan kaki dan tangan yang berlawanan, seperti pada gerak jalan di tempat, dilakukan lima kali bagian tangan kanan ke kaki kiri dan lima kali untuk tangan kiri ke kaki kanan. Pada lansia gerakan bisa disederhanakan dengan tidak usah mengangkat kaki terlalu tinggi. Atau jika betul-betul tidak mampu, maka gerakan bisa dibuat tangan yang menyentuh kaki secara silang, sehingga kaki tidak perlu diangkat.	

b.	Gerakan <i>Lazy Eight</i> Gerakan lazy eight seperti menggambar angka 8 tidur atau simbol “tak terhingga” di depan mata, dengan ibu jari ditegakkan dan lengan diluruskan ke depan. Gerakan dilakukan bergantian tangan kanan terlebih dahulu, setelah itu tangan kiri masing-masing sebanyak lima putaran. Pada saat tangan membentuk delapan tidur, maka mata mengikuti gerakan tangan.	
c.	Putaran Leher Gerakan ini berpusat pada gerakan kepala yang diputar di posisi depan saja, setengah lingkaran dari kiri ke kanan dan sebaliknya dari kanan ke kiri, masing-masing arah sebanyak lima putaran. Tidak disarankan memutar kepala hingga ke belakang. Gerakan ini dilakukan secara pelahan dan disesuaikan dengan kemampuan	
d.	Mengaktifkan Tangan Pada gerakan ini, salah satu tangan diluruskan ke atas di samping telinga. Tangan kedua melewati bagian belakang kepala dan diletakkan di bawah siku tangan pertama. Tangan yang lurus digerakkan (diputar) ke arah luar, ke dalam, ke belakang dan ke muka sambil tangan kedua menahannya dengan tekanan halus. Hembuskan napas saat otot tegang atau diaktifkan. Gerakan dilakukan bergantian antara tangan kanan dan kiri masing-masing tiga putaran.	
e.	Burung Manguni Gerakan ini merupakan gerakan memijat bahu. Otot bahu dipijat/diurut, bahu kiri oleh tangan kanan dan kepala menoleh ke kiri, demikian sebaliknya, bahu kanan oleh tangan kiri dan kepala menoleh ke kanan. Pijatan menyeluruh, mulai dari pangkal bahu dekat leher hingga ke arah lengan bagian bawah. Pijatan di bahu ini dilakukan masing-masing selama 1 menit. Saat satu bahu selesai dipijat, tarik napas dengan kepala di posisi tengah.	

f.	Saklar Otak Gerakan menyentuh bagian dada atas, tepatnya jaringan lunak di bawah tulang clavicula di kiri dan kanan sternum, lalu memijat dengan satu tangan, sementara tangan yang lain memegang pusar. Bisa sambil menundukan kepala dan berdoa ketika memijat dada atas. Dilakukan selama kurang lebih 2 menit dengan mengganti tangan kanan dan kiri.	
g.	Tombol Angkasa Pada gerakan ini, ujung jari satu tangan menyentuh dan sedikit menekan atas bibir, dan jari lainnya menekan lembut garis belakang pada tulang ekor. Dilakukan selama kurang lebih 1 menit	
h.	Menguap Berenergi Gerakan ini adalah perpaduan dari menguap, dan memijat tulang pipi dan rahang. Dilakukan sebanyak 5 kali menguap, dan pijatan perlahan. Bisa selama 1 menit.	
l.	Pasang Telinga Gerakan memijat secara lembut daun telinga sambil menariknya ke luar, mulai dari ujung atas, menurun sampai sepanjang lengkungan dan berakhir di cuping, menggunakan ibu jari dan telunjuk. Ketika memijat bisa sambil bernyanyi lagu-lagu pendek, atau mendengarkan musik dan lagu. Gerakan dilakukan selama 1 menit.	

j.	The grounder (kuda-kuda) Mulai dengan kaki terbuka, arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus kedepan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Ulangi 3 x, kemudian ganti dengan kaki kiri.	
k.	Tombol keseimbangan (<i>Balance button</i>) Kegiatan ini merangsang sistem keseimbangan tubuh di telinga bagian dalam. Gerakan ini akan memperbaiki keseimbangan, merilekskan mata dan bagian lain tubuh anda serta mempermudah perhatian anda untuk ber pikir dan melakukan kegiatan. Pengambilan keputusan, konsentrasi dan pemecahan masalah semuanya akan meningkat pada saat organisasi tubuh meningkat. Sentuhkan 2 jari ke belakang telinga dan taruh tangan satunya di pusar. Napaskan enersi keatas, setelah 1 menit sentuh belakang telinga yang lain.	
l.	Pernapasan perut (<i>Belly breathing</i>) Meningkatkan persediaan oksigen untuk seluruh tubuh, terlebih untuk otak. Kegiatan ini merelaksakan SSP sambil meningkatkan kadar energi, Gerakan ini terbukti meningkatkan kemampuan membaca dan berbicara. Taruh tangan di perut. Buang napas pendek- pendek, lalu ambil napas dalam dan pelan-pelan. Tangan mengikuti gerakan perut waktu membuang dan mengambil napas.	

Sumber : Paul E. Dennison, Ph. D dan Gail E. Dennison, 2006.

5	5	3	5	3	2	1	3	1	1	1	Post
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	Jumlah
5	5	3	5	1	2	1	3	1	1	1	28
3	5	1	5	2	1	1	3	1	1	1	24
5	5	2	5	1	1	1	1	1	1	1	24
4	4	1	5	1	1	1	1	1	1	1	21
5	5	3	5	1	1	1	1	1	1	1	25
4	4	3	5	1	1	1	2	1	1	1	24
5	5	3	5	3	1	1	3	1	1	1	29
5	5	2	5	1	1	1	3	1	1	1	26
5	5	3	5	1	1	1	2	1	1	1	26
5	5	1	5	3	2	1	2	1	1	1	27
2	5	2	2	2	2	1	3	1	1	1	22
5	5	2	5	2	2	1	3	1	1	1	28
5	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	21
5	2	1	3	3	1	1	3	1	1	1	22
5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	1	23
4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	20
5	5	3	5	3	1	1	1	1	1	1	27
5	5	2	4	1	1	1	1	1	1	1	23
4	4	1	5	1	1	1	3	1	1	1	23
5	5	3	1	1	1	1	1	1	1	1	21
4	4	3	1	1	1	1	2	1	1	1	20
5	5	3	5	3	1	1	3	1	1	1	29
5	5	2	1	1	1	1	3	1	1	1	22
5	5	3	1	1	1	1	3	1	1	1	23
5	5	3	1	3	1	1	3	1	1	1	25
2	5	2	2	2	1	1	3	1	1	1	21
5	5	3	5	3	1	1	3	1	1	1	29
5	5	1	1	1	1	1	3	1	1	1	21

Lampiran 5. Hasil Penelitian

Frequencies

		Statistics			
		Umur	Jenis Kelamin	Pre Test	Post Test
N	Valid	28	28	28	28
	Missing	0	0	0	0
Mean		61.71	1.54	20.86	24.07
Std. Error of Mean		.370	.096	.743	.549
Median		61.00	2.00	21.00	23.50
Mode		60	2	20	21
Std. Deviation		1.960	.508	3.932	2.905
Variance		3.841	.258	15.460	8.439
Range		5	1	14	9
Minimum		60	1	13	20
Maximum		65	2	27	29
Sum		1728	43	584	674

Frequency Table

		Umur			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60	10	35.7	35.7	35.7
	61	9	32.1	32.1	67.9
	63	3	10.7	10.7	78.6
	65	6	21.4	21.4	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	13	46.4	46.4	46.4
	Perempuan	15	53.6	53.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

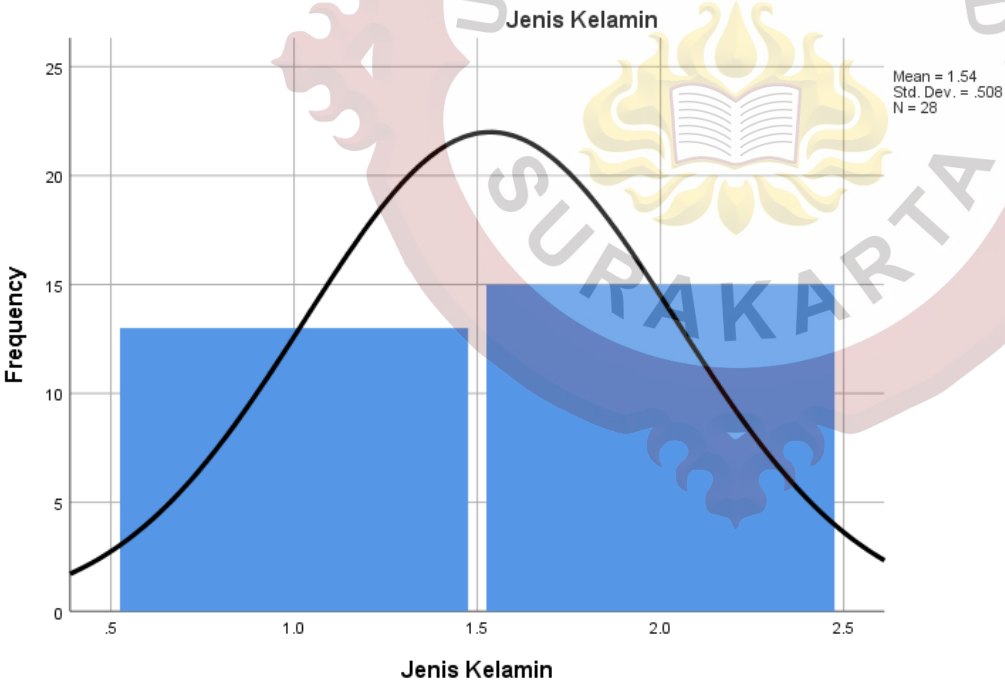
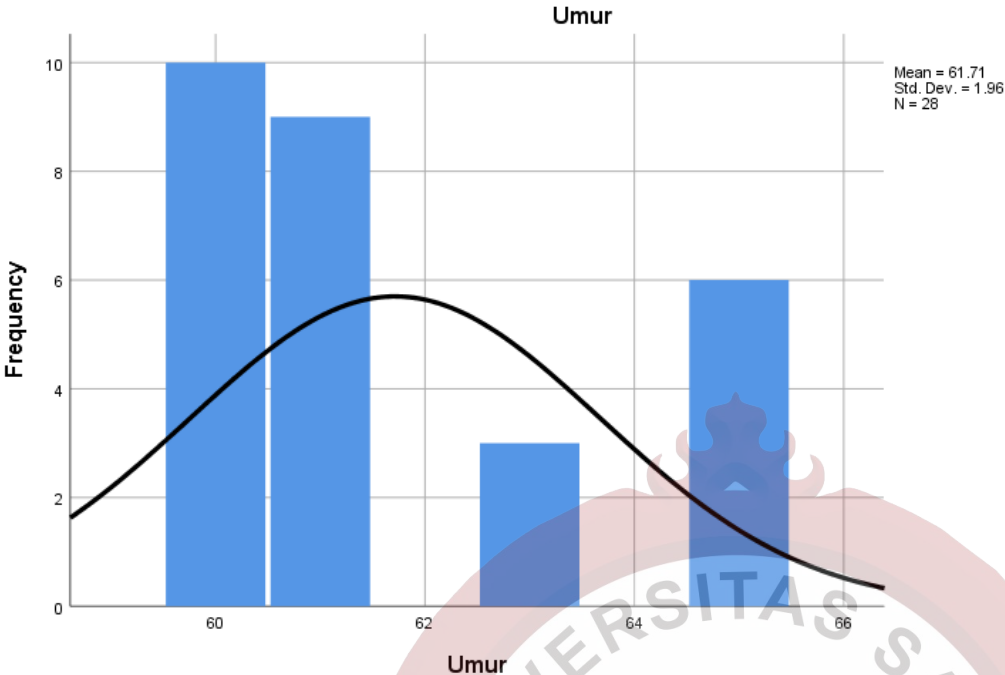
Pre Test

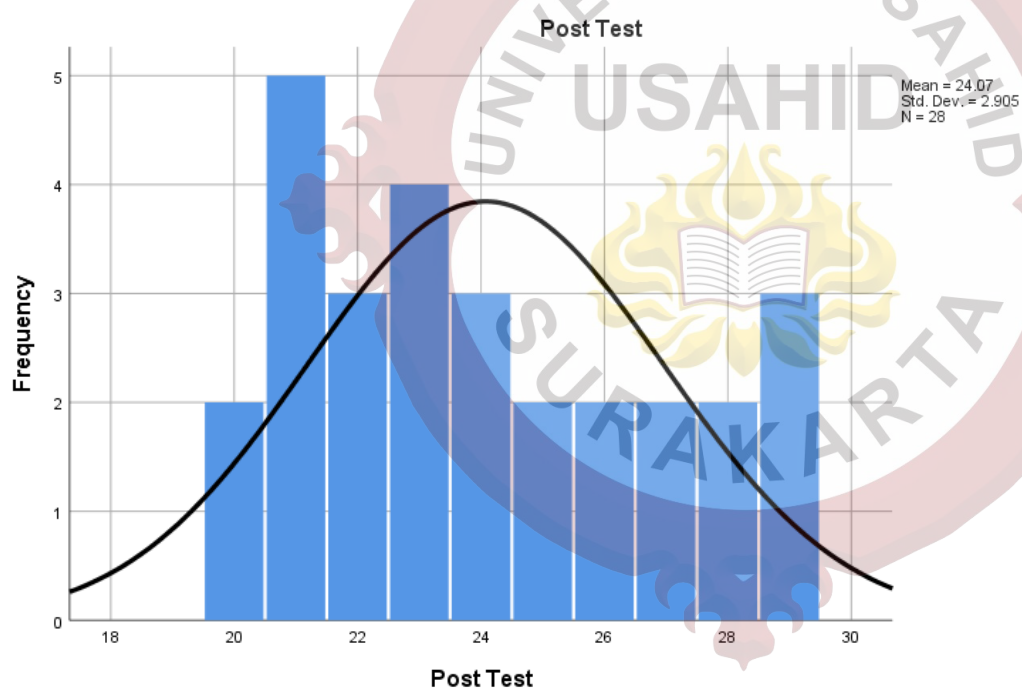
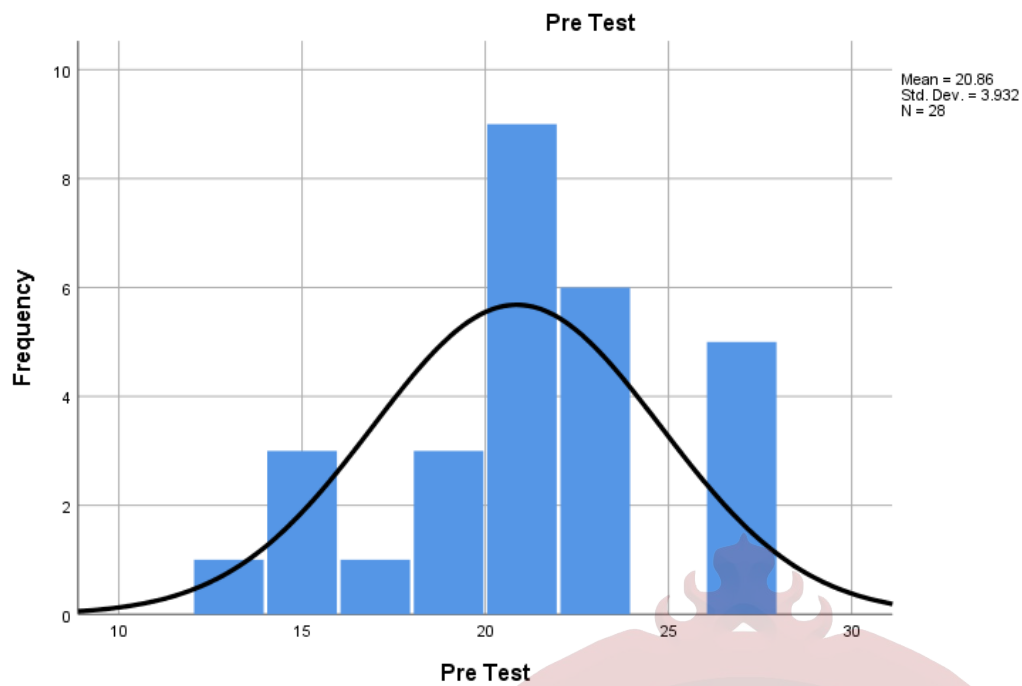
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	3.6	3.6	3.6
	14	2	7.1	7.1	10.7
	15	1	3.6	3.6	14.3
	17	1	3.6	3.6	17.9
	19	3	10.7	10.7	28.6
	20	5	17.9	17.9	46.4
	21	4	14.3	14.3	60.7
	22	2	7.1	7.1	67.9
	23	4	14.3	14.3	82.1
	26	1	3.6	3.6	85.7
	27	4	14.3	14.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	2	7.1	7.1	7.1
	21	5	17.9	17.9	25.0
	22	3	10.7	10.7	35.7
	23	4	14.3	14.3	50.0
	24	3	10.7	10.7	60.7
	25	2	7.1	7.1	67.9
	26	2	7.1	7.1	75.0
	27	2	7.1	7.1	82.1
	28	2	7.1	7.1	89.3
	29	3	10.7	10.7	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

Histogram





Explore

Case Processing Summary

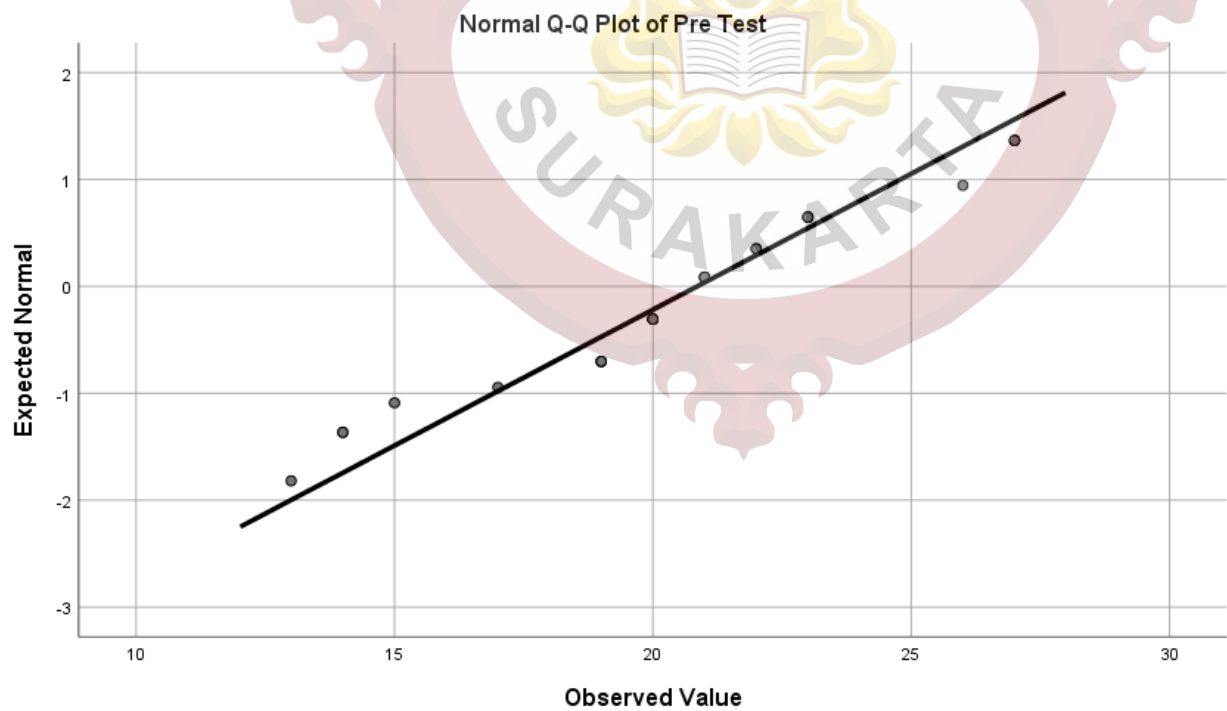
	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%
Post Test	28	100.0%	0	0.0%	28	100.0%

Tests of Normality

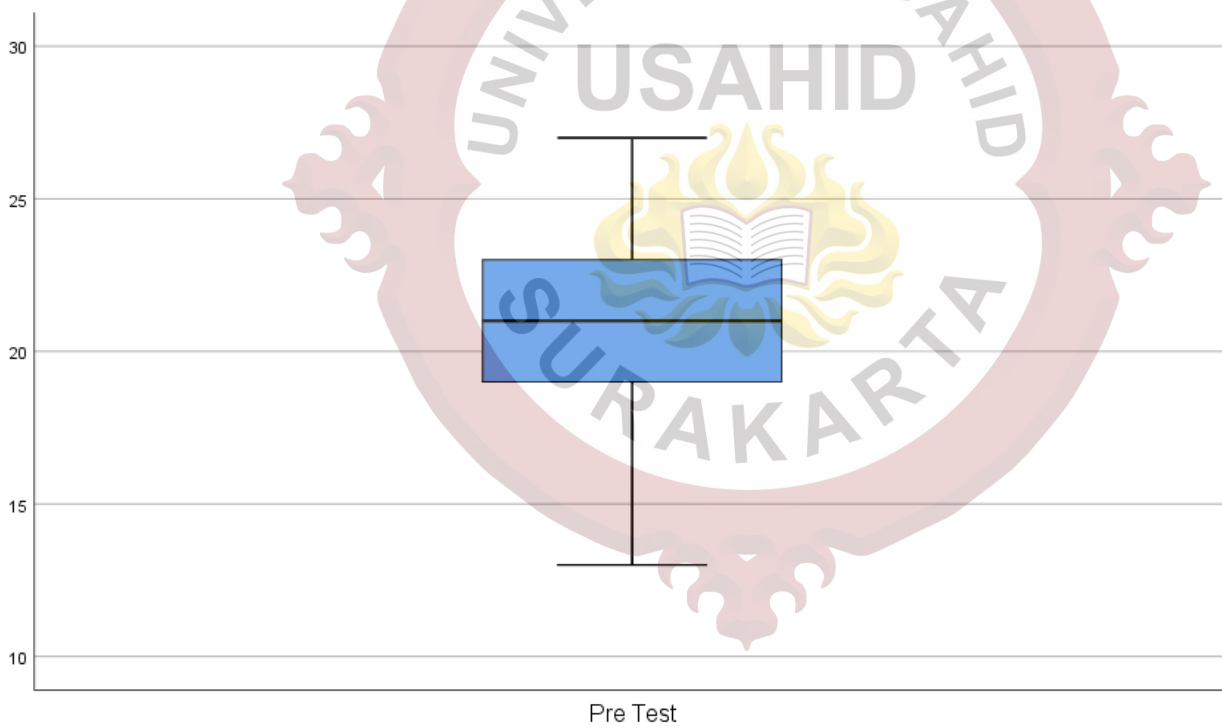
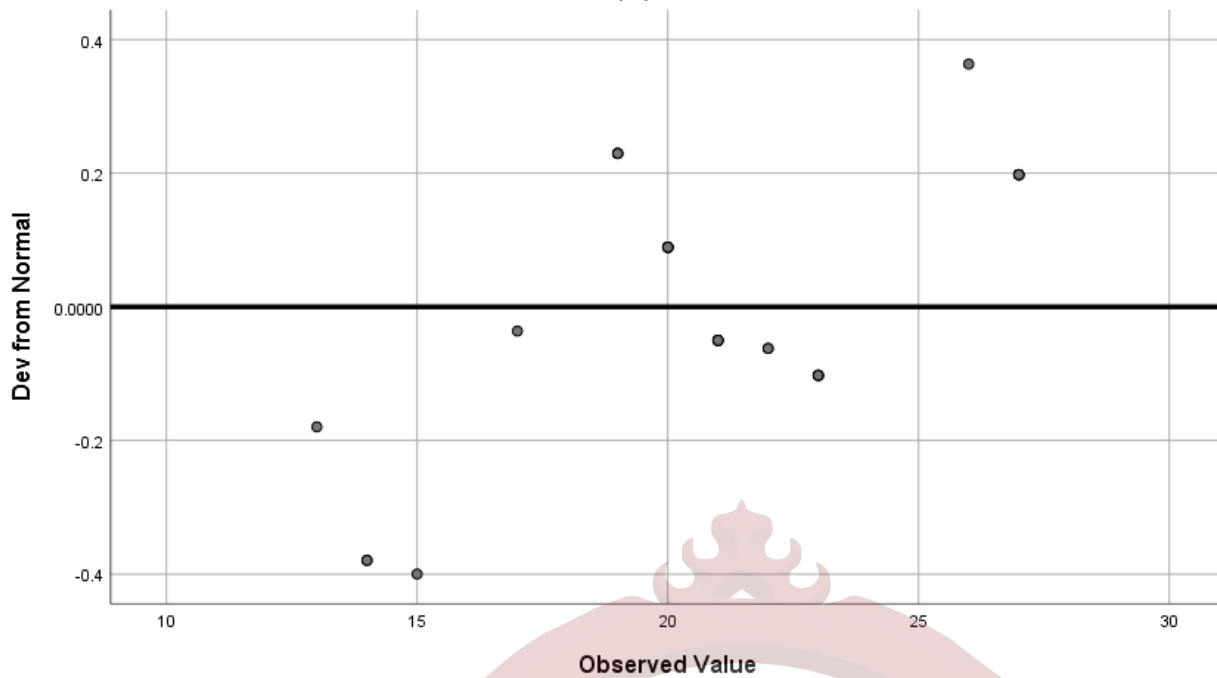
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre Test	.140	28	.172	.937	28	.095
Post Test	.144	28	.144	.922	28	.040

a. Lilliefors Significance Correction

Pre Test

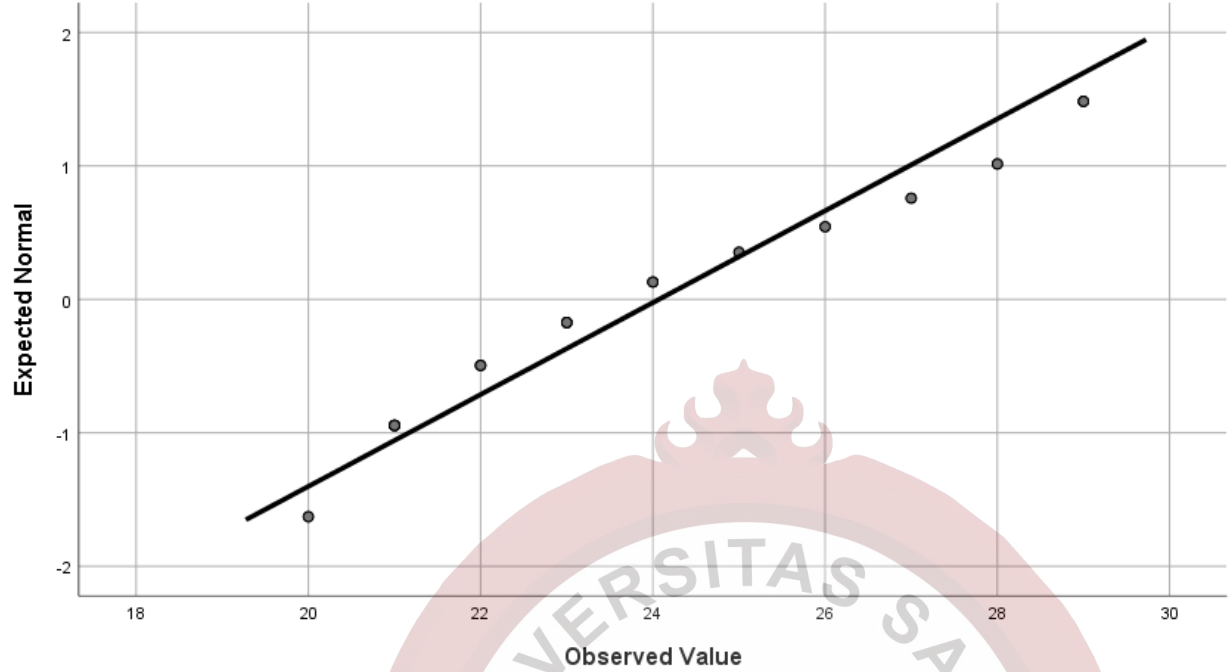


Detrended Normal Q-Q Plot of Pre Test

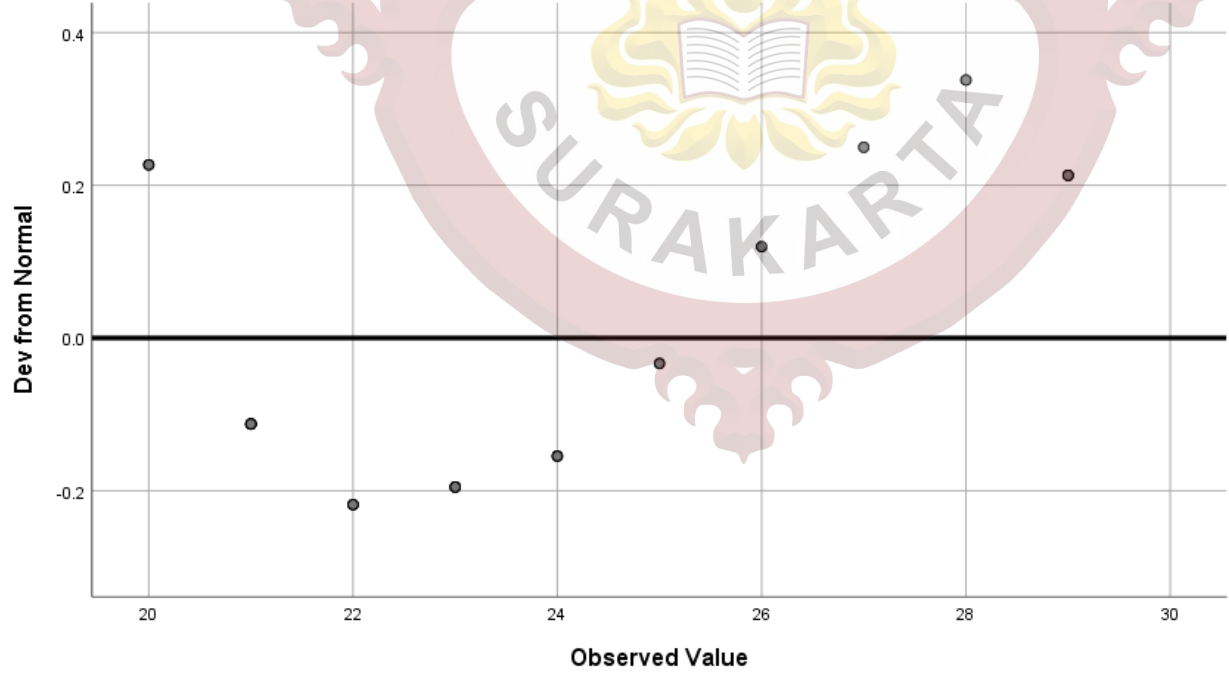


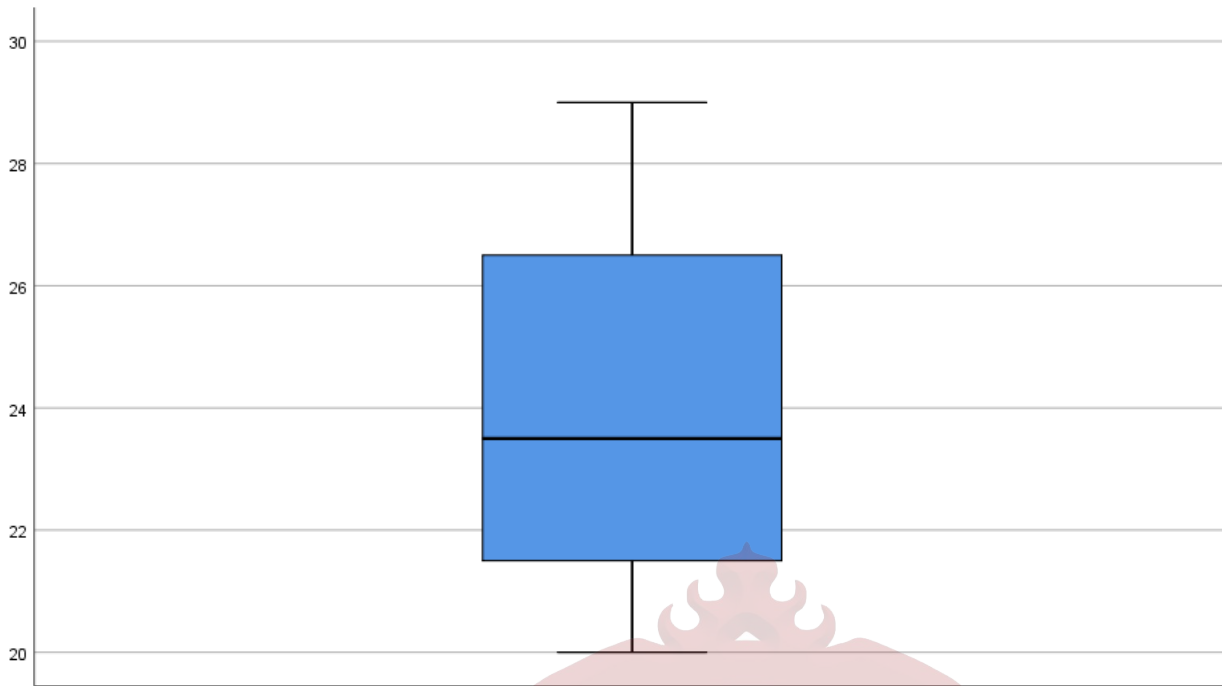
Post Test

Normal Q-Q Plot of Post Test



Detrended Normal Q-Q Plot of Post Test





Post Test



NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test	28	20.86	3.932	13	27
Post Test	28	24.07	2.905	20	29

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Test - Pre Test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	19 ^b	10.00	190.00
	Ties	9 ^c		
	Total	28		

- a. Post Test < Pre Test
- b. Post Test > Pre Test
- c. Post Test = Pre Test

Test Statistics^a

Post Test - Pre Test	
Test	
Z	-3.862 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Lampiran 6. Foto Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7. JADWAL PENYUSUNAN SKRIPSI

[illegible]