

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung

Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hardini Aprilliyani

NIM.P17320320058

Penerapan Senam Otak Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Lansia Di RW 06
Kelurahan Mekarwangi Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor

i-xii + 50 halaman, V BAB, 5 tabel, 20 Gambar, 6 Lampiran

ABSTRAK

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih yang mengalami perubahan fisik, mental, dan sosial. Stres pada lansia dapat disebabkan oleh perubahan-perubahan negatif dalam kehidupan misalnya kematian pasangan, dan menurunnya status sosial ekonomi. Senam otak adalah serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang memadukan kerja antara otak kanan dan kiri sehingga dapat melancarkan peredaran darah dan oksigen ke otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres lansia setelah melakukan senam otak. Metode penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan hasil terapi senam otak dengan menggunakan desain studi kasus dengan pengambilan sampel sebanyak 6 orang lansia yang mengalami stres ringan-sedang setelah diukur menggunakan kuesioner *PSS-10 (Perceived Stress Scale)*. Hasil penelitian yang didapat dari keenam responden menunjukkan bahwa 50% lansia tidak ada stres dan 50% lansia dengan stres ringan setelah diberikan terapi senam otak.. Penerapan senam otak dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Diharapkan terapi senam otak dapat dilakukan secara mandiri dan teratur serta terapi ini dapat diajarkan kepada lansia yang mengalami stres. Adapun rekomendasi yang dapat diberikan untuk pengembangan keilmuan selanjutnya adalah pertama, waktu pemberian terapi yang diperlama agar subjek dapat mempelajari gerakan senam otak lebih matang. Kedua, menambahkan satu tahap lagi yakni tahap *follow up* pada akhir sesi, sehingga peneliti dapat mengetahui efek dari terapi menetap atau tidak. Ketiga, perlu ada penambahan kelompok kontrol agar peneliti dapat memastikan penurunan tingkat stres benar-benar dipengaruhi oleh terapi senam otak.

Kata Kunci : Stres, Lansia, Senam Otak

Daftar Pustaka : 21 Sumber (2015-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Hardini Aprilliyani
NIM.P17320320058

Application of Brain Gymnastics to Reduce Stress Levels in the Elderly in RW 06
Mekarwangi Village, Tanah Sareal District, Bogor City

i-xii + 50 pages, 5 chapters, 5 tables, 20 figures, 6 attachments

ABSTRACT

Background : An elderly person is someone who has reached the age of 60 years or more who is experiencing physical, mental and social changes. Stress in the elderly can be caused by negative changes in life such as the death of a spouse, and decreased socioeconomic status. Brain gymnastics is a series of simple body movement exercises that combine the work of the right and left brain so that it can improve blood circulation and oxygen to the brain.. **Purpose :** The purpose of this study was to determine the stress level of the elderly after doing brain exercises. **Methods :** This research method is descriptive, namely describing the results of brain gymnastics therapy using a case study design with a sampling of 6 elderly people who experienced mild-moderate stress after being measured using the PSS-10 (Perceived Stress Scale) questionnaire. **Results :** The results obtained from the six respondents showed that 50% of the elderly had no stress and 50% of the elderly with mild stress after being given brain exercise therapy. The application of brain gymnastics can reduce stress levels in the elderly. **Conclusion :** The application of brain exercises can reduce stress levels in the elderly. It is hoped that brain gymnastics therapy can be carried out independently and regularly and this therapy can be taught to elderly people who experience stress. **Recommendations :** The recommendations that can be given for further scientific development are first, the time of giving therapy is prolonged so that the subject can learn brain gymnastics movements more maturely. Second, adding one more stage, namely the follow-up stage at the end of the session, so that researchers can find out whether the effect of therapy persists or not. Third, there needs to be an additional control group so that researchers can ensure that the decrease in stress levels is really influenced by brain gymnastics therapy.

Keywords : Stress, Elderly, Brain Gymnastics

Bibliography : 21 Sources (2015-2022)