

**PENGARUH SENAM VITALISASI OTAK TERHADAP
TINGKAT DEMENSIA PADA LANSIA DI BANJAR
SANGIANG WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
MENGWI BADUNG**



I GEDE SUPARTIKA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**

**PENGARUH SENAM VITALISASI OTAK TERHADAP
TINGKAT DEMENSIA PADA LANSIA DI BANJAR
SANGIANG WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS
MENGWI BADUNG**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh:

**I GEDE SUPARTIKA
NIM.C2119144**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2021**


HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH SENAM VITALISASI OTAK TERHADAP TINGKAT
DEMENSIA PADA LANSIA DI BANJAR SANGIANG WILAYAH
KERJA UPT PUSKESMAS MENGWI BADUNG

Tanggal : 25 Januari 2021

Diajukan oleh :
I GEDE SUPARTIKA
NIM.C2119144

Telah disetujui oleh dosen pembimbing:

Pembimbing I


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

Pembimbing II


Ns. Gede Arya Bagus Arisudhama, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0808029001

Mengetahui,
Program Studi S1 Keperawatan


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1
KEPERAWATAN BINA USADA BALI

Tanggal : 05 Februari 2021

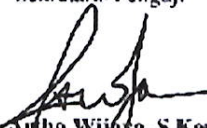
Diajukan oleh :
I Gede Supartika
NIM.C2119144

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari :

Penguji Utama

Ns. Ni Komang Natalia Gandari, S.Kep.,M.II
NIDN: 0813098803

Sekretaris Penguji


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

Anggota Penguji II


Ns. Gede Arya Bagus Arisudhama, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0808029001

Mengotahui,
Program Studi S1 Keperawatan


Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep
NIDN: 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gede Supartika

NIM : C2119144

Jurusan : PERAWATAN

Judul Skripsi : Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Demensia pada Lansia di Banjar Sangiang Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi Badung

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2021



(I Gede Supartika)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN

BINA USADA BALI

PROGRAM S1 KEPERAWATAN

Skripsi, Januari 2020

I Gede Supartika

Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Demensia pada Lansia di Banjar Sangiang Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi Badung

Xii + 56 + 8 tabel + 2 gambar + lampiran

ABSTRAK

Demensia merupakan penyakit yang sering terjadi pada lansia. Beberapa studi melaporkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik berupa latihan yang bersifat aerobik mengalami penurunan gejala demensia dan peningkatan fungsi kognitif dimana dapat meningkatkan daya ingat. Senam vitalisasi otak merupakan salah satu latihan kebugaran alternatif yang dapat dilakukan oleh lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam vitalisasi otak terhadap tingkat demensia pada lansia. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *pre experimental dengan desain pretest-posttest without control group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 24 lansia. Setelah dilakukan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* pada tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai (p) sebesar 0,000 dengan demikian H1 diterima dan Ho ditolak yang artinya terdapat pengaruh senam vitalisasi otak terhadap penurunan tingkat demensia pada lansia di Banjar Sangiang wilayah kerja UPT Puskesmas Mengwi Badung. Sehingga disarankan kepada masyarakat khususnya lansia untuk dapat melaksanakan program senam vitalisasi otak secara rutin agar dapat mengurangi demensia pada lansia.

Kata kunci :Senam vitalisasi otak, demensia, lansia

Daftar Pustaka: 35 (2008-2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Ida Hyang Widhi Wasa atas berkat Rahmat dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Demensia pada Lansia di Banjar Sangiang Wilayah Kerja UPT Puskesmas Mengwi Badung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program Strata-1 di Program studi Ilmu Keperawatan STIKES BINA USADA Bali.

Peneliti menyadari dalam penyusunan penelitian ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali selaku Direktur Stikes BINA USADA BALI yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga mempermudah penulisan penelitian ini.
2. Ns. I Putu Arta Wijaya, S.Kep., M.Kep, Selaku Ketua Program Studi Keperawatan yang telah memberikan ijin dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. dr. Ngurah Yogi selaku Kepala UPT Puskesmas Mengwi Badung yang telah memberikan ijin untuk mengambil data penelitian.
4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing utama yang telah banyak membantu memberikan bimbingan dan arahan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Ns. Gede Arya Bagus Arisudhana, S.Kep.,M.Kep selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga penulisan penelitian ini terselesaikan.
6. Segenap Dosen Jurusan Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan materi selama perkuliahan.
7. Keluarga dan para sahabat peneliti yang telah memberikn dukungan secara moral, perhatian, finansial serta doa sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Peneliti menyadari penelitian ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya

sehingga akhirnya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya dilapangan serta dapat dikembangkan lebih baik lagi.

Mangupura, 5 Januari 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR ISI LAMPIRAN	xi
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan umum	4
2. Tujuan khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Pelayanan Kesehatan	4
2. Perawat	5
3. Institusi Pendidikan	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Lansia.....	9
1. Pengertian Lansia.....	9
2. Perubahan Pada Lansia.....	9
B. Konsep Dasar Demensia	12
1. Pengertian Demensia	12
2. Penyebab Demensia.....	13
3. Stadium Demensia.....	17

4.	Klasifikasi Demensia.....	18
5.	Tanda Tanda Demensia Pada Lansia.....	19
6.	Penatalaksanaan Demensia.....	19
C.	Konsep Senam Vitalisasi Otak.....	21
1.	Pengertian Senam Vitalisasi Otak	21
2.	Prinsip Dasar Senam Vitalisasi Otak.....	21
3.	Waktu Yang Dibutuhkan Untuk Senam Vitalisasi Otak	24
4.	Manfaat Senam Vitalisasi Otak	24
5.	Indikasi Dan Kontra Indikasi Senam Vitalisasi Otak.....	24
D.	Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Demensia Pada Lansia	25
E.	Kerangka Teori	28

**BAB III. KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, VARIABEL
PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A.	Kerangka Konsep	29
B.	Hipotesis Penelitian	30
C.	Variabel dan Definisi Operasional	30
1.	Variabel penelitian	30
2.	Definisi operasional	31

BAB IV. METODE PENELITIAN

A.	Rancangan Penelitian	32
B.	Populasi dan Sampel Penelitian	33
1.	Populasi penelitian	33
2.	Sampel penelitian	33
C.	Tempat Penelitian	34
D.	Waktu Penelitian	34
E.	Etika Penelitian	34
F.	Alat Pengumpulan Data	35
1.	Instrumen penelitian	35

2. Validitas dan reliabilitas	35
G. Prosedur Pengumpulan Data	36
H. Pengolahan Data	38
I. Rencana Analisis Data	39
1. Analisis univariat	39
2. Analisis bivariat	39
BAB V. HASIL PENELITIAN	
A. Tempat Penelitian	41
B. Analisa univariate.....	42
C. Analisa bivariate.....	44
BAB VI. PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitian	45
1. Tingkat Demensia Sebelum Dilakukan Senam Vitalisasi Otak	47
2. Tingkat Demensia Setelah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak	45
3. Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia pada Lansia	49
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian Selanjutnya.....	52
1. Implikasi terhadap pelayanan keperawata.....	53
2. Implikasi dalam bidang pendidikan.....	53
3. Implikasi terhadap penelitian selanjutnya.....	53
BAB VII. SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	54
B. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Table 3.1 Definisi Operasional	26
Table 4.1 Rancangan Penelitian.....	32
Table 4.2 Kisi-kisi Instrumen.....	36
Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	42
Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	42
Table 5.3 Tingkat Demensia Sebelum Dilakukan Senam Vitalisasi Otak...	43
Table 5.4 Tingkat Demensia Setelah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak.....	43
Table 5.5 Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia pada Lansia	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	28
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal penelitian

Lampiran 2. Surat permohonan menjadi partisipan

Lampiran 3. Surat persetujuan menjadi partisipan

Lampiran 4. Lembar Observasi

Lampiran 5. Kuesioner *Mini Mental State Examination (MMSE)*

Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur Senam Vitalisasi Otak

Lampiran 7. SPSS

DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer's & Dementia. (2015). Basics of Alzheimer ' S Disease. *Alzheimer's Association Report*.
- Alzheimer's Disease International (ADI), Wimo, A., Prince, M., & International, A. D. (2015). World Alzheimer Report 2015, The Global Impact of Dementia. *Alzheimer's Disease International (ADI)*. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00293.x>
- Aminuddin, T. (2015). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Demensia Pada Lansia. *Thesis*.
- Andani, F. T. (2016). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Kejadian Demensia Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantulno Title. *Ilmu Kesehatan*.
- Asrori, N., & Putri, O. . (2014). *Panduan Perawatan Pasien Demensia Di Rumah*. Retrieved from malang: Umm Press
- Aziz, F. M. (2016). Pengaruh terapi aktivitas vitalisasi otak terhadap kejadian demensia pada lanjut usia di BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantu. *Ilmiah Kesehatan*.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. In *Yogyakarta: Graha Ilmu, 2011*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2012). World Alzheimer's report. Overcoming the stigma of dementia. Executive summary. *Alzheimer's Disease International.*, (Mci).
- Darmojo, R. B. (2015). Geriatri : (ilmu kesehatan usia lanjut) Edisi 5. In *Badan Penerbit FKUI*. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1263.2011.12295>
- Gale, S. A., Acar, D., & Daffner, K. R. (2018). Dementia. *American Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.01.022>
- Kemendes RI. (2017). Pengkajian paripurna pada pasien geriatri. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*, 1425–1429.
- Kholifah, S. N. (2016). Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan: Keperawatan Gerontik. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Layla, J. I., & Wati, D. N. K. (2017). Penurunan Fungsi Kognitif Dapat Menurunkan Indeks Massa Tubuh Lansia Di Pstw Wilayah Dki Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.489>

- Liengme, B. V., Stolojan, V., Banks, M., Mierke, C. T., Başkal, S., Kim, Y. S., ... Seifert, F. (2015). Pengantar Psikopatologi Untuk Keperawatan. *Metrologia*. <https://doi.org/10.1590/s1809-98232013000400007>
- Martini, A. (2016). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya*. 3.
- Nuraini, & Ardian, I. (2016). efektivitas senam otak dan senam vitalisasi otak dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia di unit rehabilitasi sosial pucang gading semarang. *NurseLine Journal*.
- Nursalam. (2017a). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*.
- Nursalam. (2017b). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. In *Salemba Medika*.
- Ramdhany, I. (2017). Hubungan Senam Vitalisasi Otak Dengan Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Wilayah Puskesmas Rapak Mahang Tenggara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 5(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rohana, S. (2011a). Senam Vitalisasi Otak Lebih Meningkatkan Fungsi. *Jurnal Fisioterapi*.
- Rohana, S. (2011b). Senam Vitalisasi Otak Lebih Meningkatkan Fungsi kognitif kelompok lansia dari pada senam lansia di balai perlindungan Sosial Propinsi Banten. *Jurnal Fisioterapi*.
- Sarwono, S. W. (2011). Psikologi Remaja Edisi Revisi. In *Psikologi Remaja*. <https://doi.org/10.1108/09513551011032482>.Bastian
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.7454/jki.v19i2.463>
- Setiawan, D. (2014). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Balai Penyantunan Lanjut Usia Senja Cerah Paniki Kecamatan Mapanget Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 2(2), 105228.
- Silakarma, D. (2016). *Aplikasi Brain Gym Dan Latihan Vitalisasi Otak Dalam Gerakan Tari Bali Terhadap Fungsi Kognitif Dan Kualitas Hidup Pada Lansia*.
- Suardiman, S. P. (2011). Psikologi usia lanjut. *Gajah Mada University Press*.
- Sugiyono. (2016). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In *CV*

Alfabeta. <https://doi.org/https://doi.org/10.3929/ethz-b-000238666>

Surahmat, R. (2017). Pengaruh terapi senam otak terhadap tingkat kognitif lansia yang mengalami demensia di panti sosial tresna werdha warga tama inderalaya. *Sriwijaya, Majalah Kedokteran*, 05(April 2016).

Suriastin, W. (2018). *Laporan Hasil Studi Demensia Bali 2018*.

Wardani, N. N. (2014). *Pengaruh Terapi Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Daya Ingat Jangka Pendek Pada Lansia Dibanjar Muncan Kapal Mengwi Badung*. 5, 38–41.

WHO. (2017). Global action plan on the public health response to dementia 2017 - 2025. *Geneva: World Health Organization*.

Yuliniarsi, E. (2014). *Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lanjut Usia*.