

## SUMMARY

# PERBEDAAN EFEK BRAIN GYM DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KOGNITIF LANSIA

Created by RIZKY FAUZIAH

**Subject** : PERBEDAAN EFEK BRAIN GYM DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KOGNITIF LANSIA

**Subject Alt** : PERBEDAAN EFEK BRAIN GYM DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KOGNITIF LANSIA

**Keyword :** : Brain gym; Senam lansia; Kognitif

### Description :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya manfaat brain gym dan senam lansia terhadap peningkatan kognitif lansia.

Sampel penelitian ini terdiri dari 20 orang di Panti Thresna Werdha Budi Mulian I Cipayung yang dipilih berdasarkan teknik simple random sampling, umur sampel berikisar antara 60-70 tahun. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, kelompok pertama sebanyak 10 orang diberikan latihan brain gym. Sedangkan kelompok kedua sebanyak 10 orang diberikan latihan senam lansia. Metode : Penelitian ini bersifat kuasi eksperimental dimana peningkatan fungsi kognitif dan dievaluasi dengan menggunakan MMSE. Untuk uji normalitas menggunakan analisa statistic Shapirowilk Test, dan Uji Homogenitas sampel dengan Levene's Test. Hasil : Adapun hasil uji T-test related pada kelompok perlakuan I dengan P value = 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti Ho ditolak sehingga ada peningkatan nilai MMSE pada latihan brain gym. Pada uji T-test related kelompok perlakuan II dengan P value = 0,001 ( $P < 0,05$ ) berarti Ho ditolak sehingga ada peningkatan nilai MMSE pada latihan senam lansia. Pada uji T-test independent didapatkan hasil P value = 0,180 sehingga Ho diterima dapat disimpulkan bahwa tidak perbedaan efek brain gym dengan senam lansia.

**Date Create** : 06/09/2013

**Type** : Text

**Language** : Indonesian

**Identifier** : UEU-Undergraduate-200865027

**Collection** : 200865027

**COverage** : Sivitas Akademika Universitas Esa Unggul

**Right** : Copyright @2013 by UEU Library. This publication is protected by copyright and per obtained from the UEU Library prior to any prohibited reproduction, storage in a re transmission in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, reco For information regarding permission(s), write to UEU Library

### Full file - Member Only

If You want to view FullText...Please Register as MEMBER

**Contact Person :**

Astrid Chrisafi (mutiaraadinda@yahoo.com)

Thank You,

Astrid ( astrid.chrisafi@esaunggul.ac.id )

Supervisor