

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>1</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>4</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>5</b>
<b>DAFTAR SKEMA .....</b>	<b>6</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB Error! Bookmark not defined. PENDAHULUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. DESKRIPSI TEORI.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Daya Ingat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
a. Definisi daya ingat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
b. Jenis - jenis daya ingat atau memori, yaitu : .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
c. Model Daya Ingat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
d. Proses Daya Ingat Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
e. Proses Penurunan Daya Ingat Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
f. Faktor Yang Mempengaruhi Daya Ingat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
g. Fisiologi Daya Ingat dan memori jangka pendek .	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
h. Struktur dan fungsi otak.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
i. Hubungan struktur dan fisiologi otak lansia dengan perkembangan fungsi kognitif (daya ingat).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Lansia.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

a.	Definisi Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
b.	Klasifikasi Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
c.	Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Senam Vitalisasi Otak.....	Error! Bookmark not defined.
a.	Definisi Senam Vitalisasi Otak.....	Error! Bookmark not defined.
b.	Manfaat Senam Vitalisasi Otak.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>		Error! Bookmark not defined.

A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Tempat Penellitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Metode Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Pendekatan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C.	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Kriteria Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D.	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Definisi Konseptual.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E.	Teknik Analisa Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Uji Homogenitas.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>		Error! Bookmark not defined.
A.	Deskripsi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Uji Prasyarat Data.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.

2.	Uji Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.	Uji Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Keterbatasan Peneliti.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	KESIMPULAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>

**DAFTAR TABEL**

<b>TABEL 4.1</b> Karakteristik Sampel Penelitian.....	42
<b>TABEL 4.2</b> Hasil Pengukuran Variabel Penelitian.....	44
<b>TABEL 4.3</b> Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk Test</i> .....	45
<b>TABEL 4.4</b> Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i> .....	45
<b>TABEL 4.5</b> Hasil Uji Korelasi <i>Spearman-Rank</i> .....	46

## DAFTAR GAMBAR

<b>GAMBAR 1</b> Model Filter Persepsi.....	11
<b>GAMBAR 2</b> Hippocampus.....	17
<b>GAMBAR 3</b> Area pada Cerebrum.....	21
<b>GAMBAR 4</b> Lateral sisi.....	35
<b>GAMBAR 5</b> Pemusatan.....	36
<b>GAMBAR 6</b> The Active Arm.....	36
<b>GAMBAR 7</b> Cross Crawl.....	37
<b>GAMBAR 8</b> Lazy 8.....	37
<b>GAMBAR 9</b> Cross Crawl Sit-up.....	38
<b>GAMBAR 10</b> Energizer.....	39
<b>GAMBAR 11</b> The Owl.....	39
<b>GAMBAR 12</b> Tembak Kelinci.....	40
<b>GAMBAR 13</b> Menepuk Kepala dan Mengusap Perut.....	40

## DAFTAR SKEMA

<b>Skema 1</b> Kerangka Berpikir.....	29
<b>Skema 2</b> Kerangka Konsep.....	30
<b>Skema 3</b> Desain Penelitian .....	31

Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ung**



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ung**

**LAMPIRAN - LAMPIRAN**



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ung**



Universitas  
**Unggul**

Universitas  
**Esa Unggul**

Universitas  
**Esa Ung**

*Lampiran I*

**SURAT PERSETUJUAN KESEDIAAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN  
(Informed Consent)**

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

Pekerjaan :

Alamat :

Nomor Telp. :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian. Saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sesuai dengan penjelasan yang diberikan peneliti dalam penelitian yang berjudul:

**Hubungan Senam Vitalisasi Otak  
Terhadap Peningkatan Daya Ingat Jangka Pendek  
Pada Wanita Lansia Usia 60 – 70 Tahun  
Di Gor Agus Salim Padang**

Demikian pernyataan ini saya setujui dengan penuh kesadaran dan sukarela untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta,.....2020  
Yang membuat pernyataan

(.....)



*Lampiran II*

**Lembar Asesment**

**1. Identitas Diri**

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

Hobi :

Pendidikan Terakhir :

Status Perkawinan :

**2. Riwayat Pekerjaan**

Kegiatan saat ini :

Pekerjaan Terakhir :

**3. Pemeriksaan Fisik**

a. Tinggi Badan :

b. Berat Badan :

c. Tekanan darah :

d. Riwayat Penyakit :

Lampiran III

**Kuisisioner Penelitian**

Kepada yang terhormat Saudari,  
Kami mohon kesediaannya untuk mengisi kuisisioner ini:

**A. Data Diri**

Inisial responden :  
Umur :  
Pekerjaan :  
Hobi :  
Pendidikan :  
Alamat :  
No. Telepon :  
Tanggal pemeriksaan :

**B. Pernyataan Senam Vitalisasi Otak**

tanda (√) pada jawaban yang menurut anda tepat.

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Apakah anda sudah lebih dari 3 bulan mengikuti senam ini ?		
2	Apakah anda rutin mengikuti senam vitalisasi otak ?		
3	Apakah anda mengikuti senam 2 kali dalam seminggu ?		
4	Apakah anda mengikuti senam 3 kali dalam seminggu ?		
5	Apakah anda sering mengulang gerakannya dirumah ?		
6	Apakah anda orang yang mudah lupa atau kesulitan mengingat sesuatu yang baru terjadi sebelum melakukan senam ini ?		
7	Apakah anda orang yang mudah lupa atau kesulitan mengingat sesuatu yang baru terjadi setelah melakukan senam ini ?		
8	Apakah anda selama pandemi covid-19 sering mengulang gerakan sendiri dirumah ?		

### C. Pertanyaan dengan SPMT (*Scenery Picture Memory Test*)



1. Setiap responden akan mendapatkan lembar gambar tes memori *Scenery Picture Memory Test* (SPMT) untuk melihat gambar yang berisi 23 objek dengan waktu 1 menit.
2. Kemudian setiap responden akan menyebutkan angka 1-7 sebagai pembias sebelum menjawab objek apa saja yang ada di gambar tes *Scenery Picture Memory Test* (SPMT).
3. Pada kolom jawaban selanjutnya, responden diminta menuliskan objek yang sudah dilihat pada lembar bergambar atau tes memori *Scenery Picture Memory Test* (SPMT) yang telah diberikan.

Sumber : Takechi H, Dodge HH., 2010

*Lampiran IV*

**KISI-KISI**

**KUISIONER**

Tuliskan nama benda yang anda lihat pada gambar yang telah di berikan oleh peneliti :

1. ... (Kursi)	13. ... (Telephone)
2. ... (Meja)	14. ... (Kalender)
3. ... (Sofa)	15. ... (Tas)
4. ... (Lampu)	16. ... (Kucing)
5. ... (Lukisan)	17. ... (Vas bunga)
6. ... (Jam dinding)	18. ... (Jendela)
7. ... (Topi)	19. ... (Tanaman)
8. ... (Bantal)	20. ... (Lampu Meja)
9. ... (Laci)	21. ... (Mangkok)
10. ... (Buku)	22. ... (Lemari)
11. ... (Meja Makan)	23. ... (TV)
12. ... (Tanaman)	

Lampiran V

**LEMBAR PENILAIAN**

<b>Pemeriksaan dengan <i>Scenery Picture Memory Test</i> (SPMT).</b>			
Responden menyebutkan > 12 nama objek pada gambar		Responden menyebutkan < 12 nama objek pada gambar	
Ya	Tidak	Ya	Tidak

Lampiran VI

**Data Sampel Penelitian**

No	Usia Kelompok 1 (Tahun)	Lama Mengikuti Senam Pada Kelompok 1	Hasil Kelompok 1	Usia Kelompok 2 (Tahun)	Hasil Kelompok 2
1	65	24 bulan	21	63	6
2	70	18 bulan	21	64	11
3	64	13 bulan	20	64	10
4	66	17 bulan	21	68	10
5	65	14 bulan	19	64	11
6	66	13 bulan	21	62	9
7	64	12 bulan	20	63	9
8	63	15 bulan	22	69	10
9	62	13 bulan	19	69	6
10	67	12 bulan	20	65	9
11	69	18 bulan	20	65	8
12	70	13 bulan	20	69	10
13	64	24 bulan	21	66	6
14	63	14 bulan	20	65	8
15	60	15 bulan	21	67	9
16	62	12 bulan	18	67	11
17	64	24 bulan	22	69	9
18	67	18 bulan	20	68	9
19	68	16 bulan	19	62	8
20	61	18 bulan	21	60	11

21	68	12 bulan	19	68	8
22	66	12 bulan	21	65	8
23	65	15 bulan	21	69	6
24	69	14 bulan	20	70	6
25	62	24 bulan	22	64	10

Lampiran VII :

**Hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS**

1. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Senam	,212	25	,005	,913	25	,036
tidak senam	,166	25	,075	,891	25	,012

a. Lilliefors Significance Correction

2. Uji Homogenitas

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
daya ingat	Based on Mean	5,587	1	48	,022
	Based on Median	3,563	1	48	,065
	Based on Median and with adjusted df	3,563	1	40,964	,066
	Based on trimmed mean	5,399	1	48	,024

3. Uji Hipotesis

Test Statistics <sup>a</sup>	
Hasil Test daya ingat	
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	325,000
Z	-6,111
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Grouping Variable: Kelompok



Lampiran VIII

Surat Izin Penelitian



Nomor : OS/UEU/Fisioterapi/EKS/VI/2020  
Perihal : Rekomendasi Penelitian Skripsi

Jakarta, 29 Juni 2020

Kepada Yth.,  
Ketua kelompok Senam Ayah Bunda Khusus Wanita  
di-  
Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyusunan tugas akhir Program Studi Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Esa Unggul, maka setiap mahasiswa diwajibkan melakukan penelitian dalam bentuk skripsi.

Untuk itu kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberikan ijin bagi mahasiswa dibawah ini untuk diberikan ijin melakukan penelitian skripsi pada Tempat yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun mahasiswa yang akan melakukan penelitian adalah:

No	NIM	Nama	Judul
1	20180606123	Nila Wahyuni	Hubungan Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Daya Ingat Jangka Pendek Pada Wanita Lansia Usia 60 – 70 Tahun.

Demikian atas perhatian Bapak/Ibu, kami ucapkan terima kasih.

FAKULTAS FISIOTERAPI  
Universitas Esa Unggul



Wahyuddin, SSt., M.Sc., Ph.D  
Dekan

Tembusan :

1. Ketua / Instruktur Senam Ketua kelompok Senam Ayah Bunda Khusus Wanita
2. Bendahara Kctua kelompok Senam Ayah Bunda Khusus Wanita

Lampiran IX

Surat Keterangan Selesai Penelitian



**PEMERINTAH KOTA PADANG KECAMATAN PADANG TIMUR**  
**GANTING PARAK GADANG**  
POSYANDU LANSIA AYAH BUNDA GANTING  
Jl. Ganting III No 15A RT 01 RW XI Kode Pos 25122

Nomor : 01.003/Posyandu-LABG/VII/2020

Lampiran :-

Hal : Surat Keterangan Selesai Penelitian

Kepada Yth :

**Dekan Fakultas Fisioterapi**

**Universitas Esa Unggul**

**Jakarta**

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Syamsiwarti

Jabatan : Ketua Instruktur Posyandu Lansia Ayah Bunda Ganting

Menerangkan bahwa,

Nama : Nila Wahyuni

NIM : 20180606123

Mahasiswa : Universitas Esa Unggul Jakarta

Telah selesai melaksanakan penelitian mulai tanggal 1 juli 2020 s/d 6 juli 2020 pada kelompok senam kami sebagai syarat penyusunan skripsi dengan judul :

“ Hubungan Senam Vitalisasi Otak Terhadap Peningkatan Daya Ingat Jangka Pendek Pada Wanita Lansia Usia 60 – 70 tahun”

Demikian surat ini kami sampaikan, dan atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Padang, 06 Juli 2020

Hormat kami,

  
Syamsiwarti  
NIP. 19580312



*Lampiran X*

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**DATA PRIBADI**

Nama : Nila Wahyuni  
Tempat, Tanggal Lahir : Padang, 25 Juni 1990  
Status Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia

Jenis kelamin : Perempuan  
Usia : 30 tahun  
Tinggi / Berat Badan : 150 cm / 42 kg  
Agama : Islam  
Alamat Asal : Jl. Juanda No 53D Kel. Flamboyan Baru, Padang Barat,  
Kota Padang  
Alamat Domisili : Jl. Juanda No 53D Kel. Flamboyan Baru, Padang Barat,  
Kota Padang  
Kode Pos : 25114  
Telepon / HP : 085263622211  
Email : [nila.liberty@gmail.com](mailto:nila.liberty@gmail.com)  
Status Perkawinan : Belum Menikah

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. 1997 – 2002 : SDN 15 Lolong Padang
2. 2003 – 2006 : SMP Pembangunan Padang
3. 2006 – 2009 : SMA Negeri 8 Padang
4. 2009 – 2012 : Poltekes Siteba Padang

Data Edit

**Data Skripsi Mahasiswa**

N I M : 20180606123

Nama Mahasiswa : Nila Wahyuni - No HP/Telp : 085263622211

Info Akademik : Fakultas : Fakultas Fisioterapi - Jurusan : Fisioterapi  
Semester : 3

Sidang Proposal :  Diajukan Sidang

Sidang Akhir :  Diajukan Sidang

Skripsi/Tesis Bimbingan Jadwal Sidang Proposal Jadwal Sidang Akhir

Bimbingan					
No	Dosen	Topik	Tanggal Bimbingan	Jenis Bimbingan	Catatan Perbaikan
1	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB I	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
2	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB I	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
3	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB I	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
4	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB II	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
5	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB II	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
6	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB II	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
7	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB II	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
8	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB II	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
9	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB III	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
10	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB III	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
11	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB III	28 Mei 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
12	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB IV	17 Jul 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
13	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB IV	21 Jul 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
14	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB IV	26 Jul 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
15	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB V	27 Jul 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
16	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Revisi BAB V dan VI	28 Jul 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	
17	6862 - MUTHIAH MUNAWARAH, Sst.Ft. M.Fis	Konsul BAB V dan VI	2 Agu 2020	Skripsi/Tesis/BusinessPlan Proposal	