

## ABSTRAK

### MANFAAT SENAM VITALISASI OTAK UNTUK MENINGKATKA FUNGSI KOGNISI PADA USIA DEWASA MUDA

Lisnaini, Program Studi D-IV Fisioterapi, Fakultas Fisioterapi Universitas Esa  
Unggul.

SKRIPSI, Maret 2011

VI BAB , 88 HALAMAN, 6 DAFTAR GAMBAR, 5 DAFTAR TABEL, 3 DAFTAR  
SKEMA, 4 DAFTAR GRAFIK, 6 DAFTAR LAMPIRAN

**Latar Belakang :** Kemerosotan fungsi otak dapat terjadi pada usia muda salah satunya fungsi kognitif yang akan mempengaruhi produktivitas kerja dan belajar dimana semua itu dapat ditingkatkan dengan melakukan senam vitalisasi otak.

**Tujuan :** untuk mengetahui bahwa senam vitalisasi otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada usia dewasa muda. **Metode:** sample dipilih dari semua mahasiswa Akademi Fisioterapi sesuai dengan kriteria inklusi yang berjumlah 20 orang. Diberikan perlakuan senam vitalisasi otak sebanyak 16 kali, 4x seminggu selama 4 minggu. Penelitian ini merupakan Quasi *Eksperiment Group Designs* dengan rancangan *pre and post test group designs*. Untuk pengukuran fungsi kognitif digunakan Digit Span yaitu subtes digit *Forward* dan subtest *Backward*. Uji analisis statistic yang digunakan yaitu uji *Wilcoxon-test*. **Hasil:** Fungsi kognisi menunjukkan nilai rerata sebelum senam 9,15 ( $\pm 1,7$ ) dan nilai rerata setelah senam 15,85 ( $\pm 1,13$ ). Terdapat peningkatan 6,7 nilai Digit span setelah senam vitalisasi otak ( $p < 0,05$ ) **Kesimpulan:** Senam Vitalisasi Otak dapat meningkatkan fungsi kognitif pada usia dewasa muda.

**Kata Kunci :** Dewasa Muda, kognitif, Senam Vitalisasi Otak