

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 : Kemerossotan 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