

## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....                       | <b>i</b>    |
| <b>BIODATA PENULIS</b> .....                            | <b>ii</b>   |
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....                         | <b>iii</b>  |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....                          | <b>iv</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN</b> .....                | <b>v</b>    |
| <b>ABSTRAK</b> .....                                    | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRACT</b> .....                                   | <b>vii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR</b> .....                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI</b> .....                                 | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR DIAGRAM</b> .....                             | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR TABEL</b> .....                               | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR</b> .....                              | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....                            | <b>xv</b>   |
| <b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....                           | <b>xvi</b>  |
| <br>  |             |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....                          | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                               | 5           |
| 1.3 Tujuan Penulisan .....                              | 5           |
| 1.4 Manfaat Penulisan .....                             | 6           |
| <br>  |             |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....                     | <b>7</b>    |
| 2.1 Konsep Lanjut Usia .....                            | 7           |
| 2.1.1 Pengertian Lanjut usia .....                      | 7           |
| 2.1.2 Batasan Umur Lansia .....                         | 8           |
| 2.1.3 Teori Menua .....                                 | 8           |
| 2.1.4 Masalah Yang Terjadi Pada Lansia.....             | 12          |
| 2.2 Konsep Demensia.....                                | 13          |
| 2.2.1 Definisi .....                                    | 13          |
| 2.2.2 Etiologi .....                                    | 14          |
| 2.2.3 Klasifikasi.....                                  | 16          |
| 2.2.4 Patofisiologi .....                               | 17          |
| 2.2.5 Manifestasi Klinis .....                          | 18          |
| 2.2.6 Penatalaksanaan .....                             | 19          |
| 2.2.7 Pencegahan Demensia.....                          | 21          |
| 2.2.8 Pemeriksaan MMSE pada Demensia .....              | 22          |
| 2.3 Konsep Brain Gym.....                               | 23          |
| 2.3.1 Pengertian Brain Gym .....                        | 23          |
| 2.3.2 Manfaat Brain Gym.....                            | 23          |
| 2.3.3 Tujuan Brain Gym.....                             | 23          |
| 2.3.4 Indikasi dan Kontra Indikasi .....                | 24          |
| 2.3.5 Mekanisme Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif..... | 24          |
| 2.3.6 Fase Brain Gym.....                               | 25          |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN.....</b>                | <b>36</b> |
| 3.1 Rancangan Studi Kasus .....                    | 36        |
| 3.2 Subjek Studi Kasus.....                        | 36        |
| 3.3 Fokus Studi.....                               | 37        |
| 3.4 Definisi Operasional.....                      | 37        |
| 3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian.....               | 38        |
| 3.6 Pengumpulan Data .....                         | 38        |
| 3.7 Cara Pengolahan Data .....                     | 40        |
| 3.8 Analisa Data dan Penyajian Data .....          | 40        |
| 3.9 Etika Penelitian .....                         | 40        |
| <br>   |           |
| <b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>42</b> |
| 4.1 Hasil Penelitian .....                         | 42        |
| 4.2 Pembahasan.....                                | 51        |
| 4.3 Keterbatasan Penelitian .....                  | 58        |
| <br>   |           |
| <b>BAB 5 PENUTUP.....</b>                          | <b>59</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                                | 59        |
| 5.2 Saran.....                                     | 60        |

**DAFTAR PUSTAKA**  
**LAMPIRAN**

## DAFTAR DIAGRAM

- Diagram 4.1 Hasil Nilai Fungsi Kognitif Sebelum Penerapan Terapi *Brain Gym* Subjek I dan II ..... 45
- Diagram 4.2 Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Subjek I Pre (Sebelum) Dan Post (Sesudah) Diberikan Terapi *Brain Gym* Selama 7 Hari ..... 47
- Diagram 4.3 Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Subjek II Pre (Sebelum) Dan Post (Sesudah) Diberikan Terapi *Brain Gym* Selama 7 Hari ..... 48

## DAFTAR TABEL

|           |   |    |
|-----------|---|----|
| Tabel 4.1 | Karakteristik subjek .....  | 43 |
| Tabel 4.2 | Hasil Nilai Fungsi Kognitif Sebelum Penerapan Terapi <i>Brain Gym</i><br>Diukur Menggunakan MMSE (Mini Mental State Examination)<br>Subjek I .....  | 45 |
| Tabel 4.3 | Hasil Nilai Fungsi Kognitif Sebelum Penerapan Terapi <i>Brain Gym</i><br>Diukur Menggunakan MMSE (Mini Mental State Examination)<br>Subjek II ..... | 45 |
| Tabel 4.4 | Hasil Pengukuran Fungsi Kognitif subjek I dan subjek 2 sebelum (Pre)<br>dan Sesudah (Post) diberikannya Terapi Brain Gym selama 7 hari...           | 46 |

## DAFTAR GAMBAR

|   |    |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Gerakan Silang .....  | 26 |
| Gambar 2.2 Gerakan 8 Tidur ( <i>lazy 8</i> ) .....                              | 26 |
| Gambar 2.3 Gerakan Gajah ( <i>The Elephant</i> ).....                           | 27 |
| Gambar 2.4 Gerakan Putaran Leher ( <i>Neck Rolls</i> ).....                     | 27 |
| Gambar 2.5 Pernapasan Perut ( <i>Belly Breathing</i> ) .....                    | 27 |
| Gambar 2.6 Pengisian Energi ( <i>Energizer</i> ) .....                          | 28 |
| Gambar 2.7 Gerakan Burung Hantu ( <i>The Owl</i> ) .....                        | 28 |
| Gambar 2.8 Gerakan Mengaktifkan Tangan.....                                     | 29 |
| Gambar 2.9 Gerakan Lambaian Kaki ( <i>The Footlex</i> ).....                    | 29 |
| Gambar 2.10 Gerakan Pompa Betis ( <i>The Calf Pump</i> ) .....                  | 30 |
| Gambar 2.11 Gerakan Peluncur Gravitasi ( <i>The Gravitational Glider</i> )..... | 31 |
| Gambar 2.12 Pasang Kuda-Kuda ( <i>Grounder</i> ) .....                          | 31 |
| Gambar 2.13 Gerakan Sakelar Otak ( <i>Brain Button</i> ) .....                  | 32 |
| Gambar 2.14 Gerakan Tombol Bumi ( <i>Earth Buttons</i> ).....                   | 32 |
| Gambar 2.15 Gerakan Tombol Keseimbangan ( <i>Balance Buttons</i> ) .....        | 33 |
| Gambar 2.16 Gerakan Tombol Ruang ( <i>Space Buttons</i> ) .....                 | 33 |
| Gambar 2.17 Gerakan Menguap Berenergi ( <i>The Energetic Yawn</i> ) .....       | 34 |
| Gambar 2.18 Gerakan Pasang Telinga ( <i>The Thinking Cap</i> ) .....            | 34 |
| Gambar 2.19 Gerakan Kait Relaks ( <i>Hooks-Up</i> ) .....                       | 35 |

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2. *Log Book* Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 3. Formulir Penentuan Judul Karya Tulis Ilmiah
- Lampiran 4. Formulir Kediaan Pembimbing I
- Lampiran 5. Formulir Kediaan Pembimbing II
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal Pelayanan Terpadu Satu Pintu (DPMPTSP)
- Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8. Surat Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10. *Informed Consent* Subjek I
- Lampiran 11. *Informed Consent* Subjek II
- Lampiran 12. Lembar Observasi Fungsi Kognitif
- Lampiran 13. Nilai Fungsi Kognitif Menggunakan MMSE Pada Subjek I
- Lampiran 14. Nilai Fungsi Kognitif Menggunakan MMSE Subjek II
- Lampiran 15. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Brain Gym*
- Lampiran 16. Hasil Dokumentasi Subjek I dan II

## DAFTAR SINGKATAN

|                |  |
|----------------|--|
| ADI            | : <i>Alzheimer's Disease International</i>         |
| MMSE           | : <i>Mini Mental State Examination</i>             |
| O <sub>2</sub> | : Oksigen  |
| PBB            | : Perserikatan Bangsa-Bangsa                       |
| RNAO           | : <i>Registered Nurses' Association of Ontario</i> |
| WHO            | : <i>World Health Organization</i>                 |