

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM
OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF
DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN 2023**



YOSI SUMILA SITUMEANG

P07520120041

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN

TAHUN 2023

SCIENTIFIC WRITING

OVERVIEW OF ELDERLY'S KNOWLEDGE ABOUT BRAIN EXERCISES TO INCREASING COGNITIVE FUNCTION AT THE TECHNICAL IMPLEMENTATION UNIT OF MEDAN TUNTUNGAN HEALTH CENTER IN 2023



YOSI SUMILA SITUMEANG

P07520120041

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTEMEN OF NURSING 2023**

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF DI UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN 2023

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Diploma III Keperawatan



YOSI SUMILA SITUMEANG

P07520120041

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
PRODI D-III JURUSAN KEPERAWATAN
TAHUN 2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM
OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF DI
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

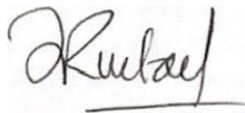
NAMA : YOSI SUMILA SITUMEANG

NIM : P07520120041

Telah Diterima Dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji
Medan, Maret 2023

Menyetujui

Pembimbing Utama



(Surita Ginting, SKM, M.Kes)
NIP. 196105202000032001

Pembimbing Pendamping



(Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep)
NIP. 197907012002122001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Suriani Ginting, SST, S.Kep, Ns, M.Kep)
NIP. 196810211994032005

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM
OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF DI
UPT PUSKESMAS TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023

NAMA : YOSI SUMILA SITUMEANG

NIM : P07520120041

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Diuji pada Sidang Ujian Akhir Program
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Tahun 2023

Penguji I



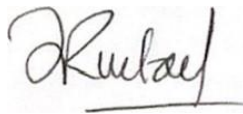
(Afniwati, S.Kep.,Ns.,M.Kes)
NIP. 196610101989032002

Penguji II



(Endang Susilawati, SKM., M.Kes)
NIP.196609231997032001

Ketua Penguji



(Surita Ginting, SKM, M.Kes)
NIP.196105202000032001

Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



(Suriani Ginting, SST, S.Kep, Ns, M.Kep)
NIP. 196810211994032005

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
KARYA TULIS ILMIAH, JUNI 2023**

**YOSI SUMILA SITUMEANG
P07520120041**

**GAMBARAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG SENAM OTAK
TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF DI UPT PUSKESMAS
TUNTUNGAN MEDAN TAHUN 2023**

ix + 54 HALAMAN + V BAB + 8 TABEL + 10 LAMPIRAN

ABSTRAK

Otak manusia seperti hologram, terdiri atas tiga dimensi dengan bagian-bagian yang saling berhubungan sebagai satu kesatuan. Latihan otak dapat membuat otak bekerja aktif. Jika lansia tidak mengetahui senam otak, maka lansia akan mengalami daya ingat yang kurang baik. Senam otak adalah rangkaian gerakan sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian otak atau latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan lansia tentang senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif di UPT Puskesmas Tuntungan Medan. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan metode pendekatan *cross-sectional*. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 39 responden dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Kuesioner dikembangkan dengan mengacu pada tinjauan pustaka yang terdiri atas pengetahuan lansia tentang senam otak sebanyak 15 pernyataan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak (59.0%). Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan lansia tentang senam otak sebagian besar pada kategori cukup. Diharapkan kepada petugas kesehatan di Puskesmas Tuntungan agar melakukan penyuluhan dan memberikan edukasi tentang senam otak agar masyarakat terutama lansia yang belum mengetahui menjadi tahu kemudian menerapkan senam otak dengan baik.

Kata kunci : Pengetahuan, Lansia, Senam Otak

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
DEPARTMENT OF NURSING**

SCIENTIFIC PAPER, JUNE 2023

YOSI SUMILA SITUMEANG

P07520120041

**OVERVIEW OF ELDERLY'S KNOWLEDGE ABOUT BRAIN EXERCISES TO
INCREASING COGNITIVE FUNCTION AT THE TECHNICAL
IMPLEMENTATION UNIT OF MEDAN TUNTUNGAN HEALTH CENTER IN
2023**

ix + 54 PAGES + V CHAPTERS + 8 TABLES + 10 APPENDIXES

ABSTRACT

The human brain is like a hologram, consisting of three dimensions with parts that are interconnected to form one whole. Brain training can make the brain work actively. When elderly people don't know about brain exercises, they will experience poor memory. Brain exercises are a series of simple movements that can balance all parts of the brain, or simple body movement-based exercises that can be done anywhere and at any time. This research aims to understand the description of elderly people's knowledge about brain exercises on improving cognitive function at the Technical Implementation Unit Of Medan Tuntungan Health Center. This research is a quantitative descriptive study with a cross-sectional approach, and examined 39 respondents obtained through accidental sampling technique. Research data were collected through a questionnaire with 15 statements regarding elderly people's knowledge about brain exercises, developed with reference to a literature review. The research results show: the majority of respondents have knowledge in the fair category (59.0%). This research concludes that the elderly's knowledge about brain exercises is in the fair category. It is hoped that health workers at the at the Technical Implementation Unit Of Medan Tuntungan Health Center will provide counseling and education about brain exercises to the public, especially the elderly, so that they are able to know and apply brain exercises well.

Keywords: Knowledge, Elderly, Brain Exercise



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Dengan ini menyatakan bahwa dalam karya tulis ilmiah ini tidak dapat karya yang pernah di ajukan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diajukan dalam naskah dan disebut dalam daftar pustaka.

Medan , Januari 2023

Materai 10.000

Yosi Sumila Situmeang

NIM. P07520120041

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas Rahmat dan Kasih Karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Lansia Tentang Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Di UPT Puskesmas Tuntungan Medan”**. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan tahap akademik Program Studi D-III Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada ibu Surita Ginting, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, arahan dan masukan kepada penulis sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan.

Penulis juga mengucapkan banyak terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Ibu Suriani Ginting, SST, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Ibu Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd selaku Ka Prodi DIII Keperawatan dan dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Ibu Endang Susilawati, SKM, M.Kes selaku Penguji II dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Afniwati, S.Kep, Ns, M.Kes selaku Penguji I dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Juliana, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Pembimbing Pendamping dalam Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Ibu Masnila Siregar, S.Kep, Ns, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Serta seluruh para dosen dan Staf Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.

8. Teristimewa rasa terimakasih yang tak terhingga kepada keluarga saya terutama Ayah saya tercinta Marudut Situmeang, ibu saya Martina Purba yang sangat saya sayangi, beserta saudara-saudara saya yang terkasih Ruthlika Situmeang, Ira Yahana Situmeang, Friend Situmeang, Megawati Situmeang, Molley Situmeang, Venus Situmeang dan Letisha Situmeang yang selalu memberikan dorongan dan dukungan kepada saya baik dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
9. Sahabatku Septi Waruwu, Leri Sembiring, Lady Situmeang, Lisna Simbolon, Gio Rajagukguk dan Resa Sinaga dan seluruh mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan angkatan XXXIV stambuk 2020 yang memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan dan bahkan jauh dari kata sempurna. Harapan penulis semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Medan, Januari 2023

Penulis



Yosi Sumila Situmeang

NIM. P07520120041

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Pengetahuan.....	7
1. Definisi Pengetahuan.....	7
2. Tingkat Pengetahuan.....	7
3. Cara memperoleh pengetahuan	8
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan	9
5. Kriteria Tingkat Pengetahuan.....	10
B. Konsep Lansia	10
1. Pengertian	10
2. Batasan Lansia.....	11
3. Perubahan-Perubahan Umum Lansia	11
4. Permasalahan Umum Kesehatan Lansia.....	12
C. Konsep Fungsi Kognitif.....	14
1. Pengertian	14
2. Aspek Fungsi Kognitif.....	14

3. Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia.....	15
4. Definisi Senam Otak	16
5. Gerakan Senam Otak.....	18
D. Kerangka Konsep.....	21
E. Definisi Operasional	22
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis dan Desain Penelitian	24
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
1. Populasi	24
2. Sampel.....	24
D Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	25
1. Jenis Pengumpulan Data.....	25
2. Cara pengumpulan Data	26
E Pengolahan Dan Analisa Data	26
1. Metode Pengolahan Data	26
2. Analisa Data.....	27
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	32
B. Hasil Penelitian.....	32
C. Pembahasan	37
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran..	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.6 Definisi Operasional.....	23
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan.....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan.....	33
Tabel 4.3 Tabulasi Silang Berdasarkan Pendidikan.....	33
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	34
Tabel 4.5 Tabulasi Silang Berdasarkan Pendidikan.....	35
Tabel 4.6 Distribusi Berdasarkan Sumber Informasi.....	35
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Berdasarkan Sumber Informasi.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Konsep.....	22
---------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 : Surat Izin Studi Pendahuluan Dari Jurusan Keperawatan
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Survei Dari UPT Puskesmas Tuntungan
- Lampiran 5 : Surat EC (Ethikal Cleareance)
- Lampiran 6 : Surat Izin Penelitian Dari Jurusan Keperawatan
- Lampiran 7 : Surat Balasan Izin Penelitian Dari UPT Puskesmas Tuntungan
- Lampiran 8 : Surat Selesai Penelitian Dari UPT Puskesmas Tuntungan
- Lampiran 9 : Master Tabel
- Lampiran 10 : Hasil Analisa SPSS
- Lampiran 11 : Lembar Kegiatan Konsultasi
- Lampiran 12 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 : Riwayat Hidup Peneliitian
- Lampiran 14 : Hasil Cek Turnitin Jurnal