

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA
DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT ST.YOSEF
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :
Agnesa Fiqyta Sari
NRP : 9103013006

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2017**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya

Nama : Agnesa Fiqyta Sari

NRP : 9103013006

menyatakan dengan ini sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP
TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA
DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT ST.YOSEF
SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juni 2017

Yang membuat pernyataan,



Agnesa Fiqyta Sari

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT
DEPRESI PADA LANJUT USIA
DI PANTI WERDA GRIYA USIA LANJUT ST.YOSEF SURABAYA

OLEH :

Agnesa Fiqyta Sari

NRP : 9103013006

Pembimbing Utama : Minarti, M.Kep., Sp. Kom (.....)

Pembimbing Pendamping : Natalia Liana Susanti, SKM (.....)

Surabaya, Juni 2017

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya :

Nama : Agnesa Fiqyta Sari
NRP : 9103013006

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Depresi
Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital
Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya)
untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak
Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat
dengan sebenarnya.

Surabaya, Juni 2016
Yang menyatakan

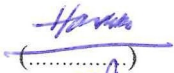


Agnesa Fiqyta Sari

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang ditulis oleh Agnesa Fiqyta Sari NRP 9103013006 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 22 Mei 2017 dan telah dinyatakan lulus oleh,

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Dr B. Handoko Daeng, Sp.KJ.(K) 

2. Sekretaris : Ni Putu Wulan P. S, S.Kep., Ns., M.Kep. 

3. Anggota : Minarti, M.Kep., Sp.Kom. 

4. Anggota : Natalia Liana Susanti, SKM 



NIK . 911.08.0624

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Saya Persembahkan untuk Kedua Orangtua, Kakak dan Adik-adik Saya
Keluarga, Sahabat, serta Semua Pihak yang Selalu Memotivasi dan Memberikan Dukungan Kepada Saya.
Semoga Tuhan Memberkati Kita Semua

HALAMAN MOTTO

Saat Kita Menggapai Sebuah Cita-cita

Akan Ada Banyak Tantangan yang Menghampiri

Jangan Pernah Takut

Hadapilah

Berusahalah dan Berdoalah

Usaha yang Keras Tidak Akan Pernah Mengkhianati Hasil

So, Believe With Your Self

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya, penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Senam Otak (*brain gym*) Terhadap Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia Di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya” dengan baik dan lancar. Skripsi ini dibuat demi memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan yang berguna bagi penulisan. Oleh karena itu, dengan tulus hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. dr. B. Handoko Daeng, SpKJ(K) selaku penguji dan Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan telah memberikan masukan demi perbaikan skripsi.
2. Ibu Minarti, M.Kep.,Sp.Kom selaku dosen Pembimbing Utama yang dengan penuh perhatian dan kesabaran membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.
3. Ibu Natalia Liana Susanti, SKM selaku dosen Pembimbing Pendamping , yang dengan penuh perhatian dan kesabaran

membimbing dan mengarahkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.

4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog selaku pelatih terapi Senam Otak yang dengan sabar membimbing, memberikan masukan dan meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Ibu Ni Putu Wulan Purnama S, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji yang memberikan banyak masukan demi perbaikan skripsi.
6. Pengurus Panti Werda St. Yosef Surabaya yang telah bersedia membantu dalam memberikan informasi dan lansia yang menjadi responden.
7. Untuk kakak tercinta Kak Andre yang selalu sabar untuk memberikan bantuan dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Teristimewa untuk Bapak, Mama, dan Adik yang selalu sabar mendengar keluh kesah dan memberikan semangat.
9. Untuk sahabat-sahabat yang selalu memberikan dukungan dan semangat Ledy, Vientha, Dessy, dan Itha.
10. Angkatan Nurse 13 yang selalu mendukung saya dan semua pihak yang telah banyak membantu penulis yang tidak dapat penulis sebutkan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersiat membangun. Semoga Tuhan Memberkati.

Surabaya, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN	xxi
ABSTRAK	xxii
ABSTRACT	xxiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Lanjut Usia	7
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia	7
2.1.2 Klasifikasi Lanjut Usia	7

2.1.3	Tipe-tipe Lanjut Usia	8
2.1.4	Proses Menua	9
2.1.5	Perubahan Akibat Proses Menua	13
2.1.6	Pemeliharaan Kesehatan Lanjut Usia	19
2.2	Konsep Depresi	23
2.2.1	Pengertian Depresi	23
2.2.2	Gejala Depresi	23
2.2.3	Macam-macam Depresi	24
2.2.4	Faktor Yang Memengaruhi Depresi	27
2.2.5	Penatalaksanaan Depresi	30
2.3	Senam Otak	32
2.3.1	Pengertian Senam Otak	32
2.3.2	Manfaat Senam Otak	32
2.3.3	Persyaratan Senam Otak	33
2.3.4	Teknik Senam Otak	36
2.4	Pengaruh Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia	43
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL dan HIPOTESIS		45
3.1	Kerangka Konseptual	46
3.2	Hipotesis	46
BAB 4 METODE PENELITIAN		47
4.1	Desain Penelitian	47
4.2	Identifikasi Variabel Penelitian	48
4.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
4.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	50
4.5	Metode Pengumpulan Data	53
4.6	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	56
4.7	Teknik Analisis Data	58
4.8	Etika Penelitian	59
BAB 5 HASIL PENELITIAN		61
5.1	Karakteristik Lokasi Penelitian	61
5.2	Hasil Penelitian	64
BAB 6 PEMBAHASAN.....		77
6.1	Tingkat Depresi Sebelum Diberikan Senam	77
6.2	Tingkat Depresi Sesudah Diberikan Senam Otak	82
6.3	Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Depresi	84

BAB 7 KESIMPULAN dan SARAN	88
7.1 Kesimpulan	88
7.2 Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN	95
ARTIKEL ILMIAH	131

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Teknik Senam Otak Dimensi Lateralis	37
Tabel 2.2 Teknik Senam Otak Dimensi Pemfokusan	38
Tabel 2.3 Teknik Senam Otak Dimensi Pemusatan	40
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
Tabel 5.1 Jenis Riwayat Penyakit Responden di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	67
Tabel 5.2 Tingkat Depresi Responden Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	69
Tabel 5.3 Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Usia Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	69
Tabel 5.4 Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	70
Tabel 5.5 Tabulasi Silang Tingkat Depresi Respon Berdasarkan Pendidikan Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	70

Tabel 5.6	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Pendidikan Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017.....	71
Tabel 5.7	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017.....	71
Tabel 5.8	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Respon Berdasarkan Nilai Kognitif Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017.....	72
Tabel 5.9	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Keluarga yang Meninggal Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017.....	72
Tabel 5.10	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Sebelum Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	73
Tabel 5.11	Tingkat Depresi Responden Sesudah Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 12 April 2017.....	73
Tabel 5.12	Tingkat Depresi Responden Sebelum dan Sesudah Di lakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya selama 14 hari 28 kali intervensi	74

Tabel 5.13	Tabulasi Silang Tingkat Depresi Responden Berdasarkan Dukungan Keluarga Pretest dan Posttest Melakukan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha St. Yosef Surabaya Pada Tanggal 28 Maret 2017	76
------------	--	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsptual Pengaruh Senan Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhaap Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia	45
Gambar 4.1 Desain Penelitian Pengaruh Senan Otak (<i>Brain Gym</i>) Terhaap Tingkat Depresi Pada Lanjut Usia	47
Gambar 5.1 Karateristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret	64
Gambar 5.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017	65
Gambar 5.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidika di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017	65
Gambar 5.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Perkawinan di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017	66
Gambar 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Penyakit di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017	66
Gambar 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Nilai Kognitif di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya pada Tanggal 28 Maret 2017	67

Gambar 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan
Dukungan Keluarga di Panti Werdha Griya Usia
Lanjut St. Yosef Surabaya pada
Tanggal 28 Maret 2017 68

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Survai Awal Penelitian dari Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	95
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas Keperawata Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya	96
Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Penelitian dari Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	97
Lampiran 4 Lembar Kuesioner Geriatric Depression Scale (GDS)	98
Lampiran 5 Lembar Permintaan Menjadi Responden	100
Lampiran 6 Lembar Informed Counscent	101
Lampiran 7 Lembar Kuesioner <i>Montgomery Asberg Depression Rating Scale</i> (MADRS) Sebelum Uji Validitas	102
Lampiran 8 Lembar Kuesioner <i>Montgomery Asberg Depression Rating Scale</i> (MADRS) Sesudah Uji Validitas	107
Lampiran 9 Lembar Kuesioner Minimental State Examination (MMSE).....	112
Lampiran 10 Lembar Validitas dan Realibilitas Kuesioner <i>Montgomery Asberg Depression Rating Scale</i> (MADRS)	114
Lampiran 11 Lembar Standar Operasional Prosedur (SOP) Senam Otak	117

Lampiran 12	Lembar Observasi Senam Otak	123
Lampiran 13	Rekapitulasi Data Umum Penelitian di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	126
Lampiran 14	Daftar Hadir Responden Senam otak di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	128
Lampiran 15	Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>	129
Lampiran 16	Gambar Pelaksanaan Senam Otak (<i>Brain Gym</i>) di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya	130

ABSTRAK

PENGARUH SENAM OTAK (*BRAIN GYM*) TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANJUT USIA DI PANTI WERDHA GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

Oleh : Agnesa Fiqyta Sari

Lanjut usia banyak yang mengalami depresi diakibatkan karna proses penuaan. Dampak depresi pada lansia menyebabkan kualitas hidup yang buruk dan meningkatkan fenomena bunuh diri. Salah satu terapi untuk mengurangi depresi adalah senam otak (*brain gym*). Tujuan penelitian ini menjelaskan pengaruh senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat depresi pada lanjut usia. Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimental design* dengan pendekatan *one grup pre test-post test*. Variabel independen senam otak (*brain gym*) sedangkan variabel dependen adalah tingkat depresi. Populasinya semua lansia di Panti Werdha Griya Usia Lanjut St.Yosef Surabaya. Sampel dipilih dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi adanya suspek depresi, sadar penuh, dan kooperatif, jumlah sampel 26 responden. Alat ukur untuk tingkat depresi adalah MADRS (*Montgomery Asberg Rating Scale*). Uji hipotesis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian 1) sebelum melakukan senam otak (*brain gym*) 77% depresi ringan, 23% depresi sedang, 2) setelah melakukan senam otak (*brain gym*) 77% tidak depresi, 23% depresi ringan 3) hasil uji hipotesis adanya pengaruh yang signifikan pada senam otak (*brain gym*) terhadap tingkat depresi pada lansia. *Brain Gym* dapat mengaktifkan neocortex dan saraf parasimpatis untuk mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis maupun ketegangan fisik, sehingga jiwa dan tubuh menjadi relaks dan seimbang sehingga depresi dapat berkurang. Senam otak (*brain gym*) dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat depresi pada lanjut usia. Senam otak dapat dilakukan secara terus menerus agar tidak terjadi depresi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia.

Kata kunci : Senam Otak (*Brain Gym*), Tingkat Depresi, Lansia

ABSTRACT

THE EFFECT OF BRAIN GYM ON DEPRESSION LEVEL OF ELDERLY AT WERDHA GRIYA USIA LANJUT ST. YOSEF SURABAYA

By : Agnesa Fiqyta Sari

A lot of elderly people feel depressed because of the effect of aging process. The effect causes the bad quality of life and the increase of suicidal phenomenon. One of the therapies to reduce depression is brayn gym. The aim of this research is to explain the effect of brain gym on depression level on elderly people. The research design used pre-experimental design with one group pre-test post-test approach. The independent variable is the brain gym and the dependant variable is the depression level. The population is all the elderly people at Werdha Griya Usia Lanjut St. Yosef Surabaya. The 26 samples chosen from the population were the ones that fulfill the inclusion criteria like experiencing suspected depression, full conscious, and cooperative. The measurement tool for the depression level is MADRS (*Montgomey Asberg Rating Scale*). Hypothetical test used *Wilcoxon Signed Rank Test*. The result of the research were 1) before doing the brain gym, there were 77% light depression and 23% medium depression, while 2) after doing the brain gym, 77% lost their depression, and 23% others have light depression and 3) hypothetical test showed that there was a significant result of brain gym on depression level of elderly people. Brain gym can activate neocortex and parasympathic neuron to lower adrenalin hormone increase in the body which can eliminate mental tense and physical tense. Therefore he mental and the body become relax and balanced so depression can be reduced. Brain gym can be used as a non-pharmacology therapy in decreasing the depression level on the elderly people. Brain gym can be done continuously so the depression can be eliminated. As a matter of fact, it can increase the life quality of elderly people.

Key word: Brain Gym, Depression Level, Elderly People