

**PERBEDAAN FUNGSI KOGNITIF SEBELUM DAN
SESUDAH SENAM YOGA PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH

Alecia Fransiska Khorianto

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

**PERBEDAAN FUNGSI KOGNITIF SEBELUM DAN
SETELAH SENAM YOGA PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran



OLEH

Alecia Fransiska Khorianto

NRP: 1523016023

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA
2019**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Alecia Fransiska Khorianto

NRP : 1523016023

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul:

Perbedaan Fungsi Kognitif Sebelum dan Sesudah Senam Yoga pada Lansia

Di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat dan/atau manipulasi data, 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 penuh kesadaran,

Surabaya, 19 November 2019

Yang membuat pernyataan,



Alecia Fransiska Khorianto
NRP. 1523016023

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH
PANITIA PENGUJI SKRIPSI
PADA TANGGAL 11 Desember 2019

Panitia Penguji:

Ketua : 1. Pauline Meryana, dr., Sp.S., M.Kes
Sekretaris : 2. Patricia dr., M.K., Sp.KFR
Anggota : 3. Yudita Wulandari, dr., M.Ked. Trop., Sp.PD.,
4. Lukas Slamet Rihadi, dr., MS, QIA., FISPH., FISCN

Pembimbing I



Yudita Wulandari, dr., M.Ked. Trop., Sp.PD.,

NIK 152.17.0974

Pembimbing II



Lukas Slamet Rihadi, dr., MS, QIA., FISPH., FISCN

NIK 152.12.0731

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. Dr. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)

NIK 152.17.0953

LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI:

Naskah skripsi “Perbedaan Fungsi Kognitif Sebelum dan Sesudah Senam Yoga pada Lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya” telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal 11 Desember 2019

Menyetujui:

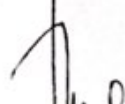
Pembimbing I,



dr. Yudita Wulandari, M.Ked.Trop., Sp.PD.,

NIK 152.17.0974

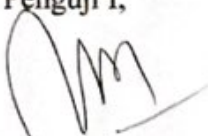
Pembimbing II,



Lukas Slamet Rihadi, dr., MS, OIA., FSPH., FISCN

NIK 152.17.0974

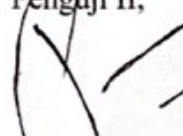
Penguji I,



Pauline Meryana, dr., Sp.S., M.Ked

NIK 152.10.0655

Penguji II,



Patricia dr. M.K., Sp.KFR

NIK 152.LB.0855

HALAMAN PERYATAAN

PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Alecia Fransiska Khorianto

NRP : 1523016023

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul”

“ Perbedaan Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Lansia Di
Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya”

Untuk di publikasikan/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 sebenar-benarnya.

Surabaya, 9 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Alecia Fransiska Khorianto

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya haturkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya sehingga pembuatan skripsi ini dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk menambah pengetahuan dan wawasan saya terkait pembuatan karya tulis ilmiah sebagai syarat kelulusan penulis dalam menempuh Program Studi Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Khatolik Widya Mandala Surabaya. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, pasti sulit bagi saya untuk sampai ke tahap ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada

1. Yth. Prof. DR. Paul Tahalele, dr, Sp.BTKV(K) selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2. Yth. Yudita Wulandari, dr., M Ked.Trop selaku dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
3. Yth. Lukas Slamet Rihadi, dr., MS, QIA,. FISPH., FISCMS selaku dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yth. Pauline Meryana, dr., Sp.S., M.Kes selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Yth. Patricia dr., M.K., Sp.KFR selaku dosen penguji yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini.

6. Ytc. Kedua orang tua saya, Hendrik Kho dan Fanny Go, serta saudara saya Cindy Claudia, Gladys cornelia, dan Gabriella Irene yang telah memberikan doa, dukungan serta perhatian pada saat mengerjakan proposal skripsi ini.
7. Sahabat-sahabat saya yaitu Sansan Rollens Arjuna, Valerie Grecia, Christin Setiawan, Felicia Margaret, Delincia Hamdani dan Yosephine Valentine yang selalu senantiasa mendukung dan memberikan masukan kepada saya terkait proposal ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.
8. Teman-teman angkatan 2016 yang juga selalu mendukung, memberi doa dan memberi masukan untuk kemajuan proposal skripsi saya.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu demi tersusunnya skripsi ini.

Akhir kata saya sebagai penulis proposal skripsi ini berharap agar Tuhan yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah membantu. Semoga proposal skripsi ini dapat berjalan sesuai rencana dan manfaat bagi pengembangan ilmu.

Surabaya, 16 Desember 2019

DAFTAR ISI

Halaman

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR SINGKATAN.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
RINGKASAN.....	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1 Manfaat Teoritis	3
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Lanjut Usia	5
2.1.1 Pengertian Lanjut Usia.....	5
2.1.2 Perubahan – Perubahan Pada Lansia.....	6
2.1.2.1 Perubahan Fisik.....	6
2.1.2.2 Perubahan Mental.....	9
2.1.2.3 Perubahan Psikososial	10
2.2 Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia.....	11
2.2.1 Pengertian Kognitif.....	11
2.2.2 Aspek-Aspek Fungsi Kognitif.....	12
2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif.....	14
2.2.3.1 Usia	14
2.2.3.2 Jenis Kelamin.....	14
2.2.3.3 Pendidikan	16
2.2.3.4 Merokok	17
2.2.3.5 Aktivitas Fisik.....	18
2.2.4 Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia.....	19
2.3 Aktivitas Fisik Pada Lansia.....	21
2.3.1 Aktivitas Fisik.....	21
2.3.2 Aktivitas Fisik Untuk Lansia.....	23
2.3.3 Pengertian Yoga.....	23
2.3.4 Jenis-Jenis Yoga	24
2.3.4.1 Ashtanga	24

2.3.4.2	Bikram	24
2.3.4.3	Hatha yoga.....	24
2.3.4.4	Iyengar.....	25
2.3.4.5	Kundalini.....	25
2.3.4.6	Power.....	25
2.3.4.7	Sivananda.....	26
2.3.4.8	Viniyoga.....	26
2.3.4.9	Vinyasa.....	26
2.3.5	Manfaat Yoga.....	26
2.3.6	Kaitan Yoga Dengan Fungsi Kognitif	27
2.3.7	Yoga Di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.....	29
2.4	Test Untuk Menilai Fungsi Kognitif.....	33
2.4.1	Montreal Cognitive Assessment.....	33
2.4.2	Mini Mental State Examination.....	33
2.4.3	Mini-Cog.....	34
2.4.4	General Practitioner Of Cognition.....	34
2.5	Tabel Orisinalitas.....	35
BAB 3	KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	36
3.1	Kerangka Teori.....	36
3.2	Kerangka Konsep.....	37
3.3	Hipotesis Penelitian.....	37
BAB 4	METODE PENELITIAN.....	38
4.1	Desain Penelitian.....	38
4.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	38
4.2.1	Populasi	38
4.2.2	Sampel Penelitian.....	38
4.2.3	Teknik Pengambilan Sampel Penelitian.....	38
4.2.4	Kriteria Inklusi.....	40
4.2.5	Kriteria Eksklusi.....	40
4.2.6	Kriteria Dropout.....	40
4.3	Identifikasi Variable Penelitian.....	41
4.4	Identifikasi Variabel Operasional Penelitian.....	42
4.5	Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	43
4.5.1	Lokasi Penelitian.....	43
4.5.2	Waktu Penelitian.....	43
4.6	Prosedur Pengumpulan Data.....	43
4.7	Alur/Protokol Penelitian.....	44
4.8	Alat Dan Bahan Penelitian.....	45
4.8.1	Alat Dan Bahan Yang Digunakan Dalam Penelitian.....	45
4.8.2	Validitas Dan Reabilitas MMSE.....	45
4.8.3	Validitas Dan Reabilitas MoCA-Ina.....	45
4.9	Teknik Analisis Data.....	45
4.9.1	Analisis Data.....	45
4.9.2	Teknik Analisis Data.....	45
4.10	Etik Penelitian.....	46
4.11	Jadwal Penelitian.....	47
BAB 5	PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	48

5.1	Karakteristik Lokasi Dan Populasi Penelitian.....	48
5.2	Pelaksanaan Penelitian.....	49
5.3	Hasil Dan Analisis Penelitian.....	49
5.3.1	Karakteristik Dasar Responden.....	50
5.3.1.1	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	50
5.3.1.2	Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	50
5.3.1.3	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51
5.3.2	Hasil Penelitian.....	52
5.3.2.1	Hasil Pemeriksaan MoCA-Ina Responden Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga.....	52
5.3.2.2	Peningkatan Skor MoCA-Ina Responden Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga.....	52
5.3.2.3	Hasil Pemeriksaan Fungsi Kognitif Sebelum (Pretest) Dan Sesudah (Posttest) Senam Yoga Berdasarkan Usia Dan Status Fungsi Kognitif...53	
5.3.2.4	Hasil Pemeriksaan Status Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Terhadap Riwayat Pendidikan.....	54
5.3.2.5	Perubahan Status Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Lansia.....	55
5.3.3	Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Lansia.....	56
BAB 6	PEMBAHASAN.....	57
6.1	Pembahasan Karakteristik Subjek Penelitian.....	57
6.1.1	Usia.....	57
6.1.2	Riwayat Pendidikan.....	57
6.2	Pembahasan Hasil Pemeriksaan Subjek Penelitian.....	58
6.2.1	Fungsi Kognitif.....	59
6.3	Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Pada Lansia.....	59
6.4	Keterbatasan Penelitian.....	60
BAB 7	KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
7.1	Kesimpulan.....	61
7.2	Saran.....	62
	DAFTAR PUSTAKA.....	63
	LAMPIRAN.....	69

DAFTAR SINGKATAN

Lansia	: Lanjut usia
MMSE	: <i>Mini Mental State Examination</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
nAChRs	: <i>Nicotinic Acetylcholine</i>
BDNF	: <i>Brain Derived Neurotrophic Factor</i>
PCI	: <i>Probable Cognitive Impairment</i>
DCI	: <i>Definite Cognitive Impairment</i>
MCI	: <i>Mild Cognitive Impairment</i>
THR	: Target Heart Rate
MoCA-Indo	: <i>Montreal Cognitive Assessment</i> versi Indonesia
CPCOG	: <i>General Practitioner Assessment of Cognition</i>
CAMCOG	: <i>Cambridge Cognitive</i>
BDNF	: <i>Brain Neurotrophic Factor</i>

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Orisinalitas.....	34
Tabel 4.1 Tabel Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
Tabel 4.2 Tabel Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 5.1 Hasil Pemeriksaan Responden Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga.....	52
Tabel 5.2 Peningkatan skor MoCA-Ina responden sebelum dan sesudah senam yoga.....	52
Tabel 5.3 Hasil Pemeriksaan Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Berdasarkan Usia Dan Fungsi Kognitif.....	53
Tabel 5.4 Hasil Pemeriksaan Status Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga Terhadap Riwayat Pendidikan.....	54
Tabel 5.5 Perubahan Status Fungsi Kognitif Sebelum Dan Sesudah Senam Yoga.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	50
Gambar 5.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan.....	50
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>MINI MENTAL STATE EXIMINATION (MMSE)</i>	69
Lampiran 2. Kuesioner MoCA-Ina.....	71
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian.....	72
Lampiran 4. Informasi Kepada Pasien.....	73
Lampiran 5. Persetujuan Untuk Mengikuti Penelitian.....	76
Lampiran 6. Permohonan Surat Pengantar Izin Penelitian.....	81
Lampiran 7. <i>Health Research Ethics Committee Approval</i>	82
Lampiran 8. Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 9. Hasil Pengolahan Dan Analisis Data.....	84

RINGKASAN

Alecia Fransiska Khorianto
1523016023

Lansia adalah tahap akhir dari proses penuaan. Menua (*aging*) adalah suatu proses penurunan secara perlahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki/menganti diri dan mempertahankan struktur dan fungsi normalnya. Menurut Undang–Undang No.13 Tahun 1998 mengenai Kesejahteraan Lanjut Usia, dapat dikatakan lanjut usia apabila seseorang telah mencapai usia 60 tahun.⁹ Penurunan fungsi kognitif pada lanjut usia (lansia) merupakan penyebab terbesar dan tersering terjadinya ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, dan juga menyebabkan para lansia menjadi ketergantungan kepada orang lain untuk merawat diri sendiri.¹ Hal ini terjadi karena ada atrofi pada bagian *grisea* prefrontal yang mengatur fungsi pada memori yang bekerja, sehingga dapat menyebabkan penurunan fungsi.¹⁵ Demensia menjadi ketakutan terbesar di kalangan lansia karena mereka mengalami penurunan fungsi otak.¹⁵ Demensia bisa terjadi karena ada kelainan pada sindrom neurodegeneratif yang bersifat kronis dan progresifitas. Kelainan ini akan menyebabkan gangguan fungsi kognitif yang disertai dengan perburukan kontrol emosi, motivasi, dan perilaku.³

Fungsi kognitif yang menurun pada lansia dapat diperbaiki/dihambat dengan melakukan aktivitas fisik.⁴ Aktivitas fisik dilakukan untuk meningkatkan kesehatan lansia dan harus dirancang khusus untuk mereka.^{5 6} Salah satu aktivitas fisik yang disarankan untuk lansia, seperti yoga.⁶ Yoga memiliki banyak manfaat untuk tubuh, salah satunya dapat membantu meningkatkan kognitif.⁸ Saat melakukan yoga terjadi aktivasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan persepsi tubuh, dan juga peningkatan volume substansi *grisea* dan amigdala dengan pembesaran regional.⁹ Yoga sudah terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif, seperti fungsi eksekutif, kecerdasan, perhatian, memori, dan konsentrasi.¹⁰ *Montreal Cognitive Assessment (MoCA-Ina)* merupakan suatu instrumen skrining cepat untuk *Mild Cognitive Impairment (MCI)*. MoCA-Ina memiliki spesifitas sebesar 87% dan sensitivitas 90% untuk mendeteksi MCI.³⁴ Skor maksimal dalam MoCA-Ina adalah 30 dan dikatakan normal kalau skor 26 atau lebih.

Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik yang menggunakan desain *pra experimental* dengan *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif lansia sebelum dan sesudah yoga menggunakan test MoCA-Ina. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Peneliti menggunakan teknik ini karena peneliti memiliki kriteria inklusi dan eksklusi untuk memilih responden. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 26 Juli sampai dengan 15 September 2019 di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya yang beralamat di Jl. Bratang Gede VI D no 2, Surabaya. Hasil pemeriksaan MoCA-Ina sebelum dan sesudah senam yoga pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 29 orang lansia mengalami peningkatan fungsi kognitif dan 2 orang lansia tidak mengalami peningkatan (menetap). Analisis perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah yoga dilakukan menggunakan uji statistik *Wilcoxon* dengan SPSS versi 16. Menunjukkan hasil $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya.

ABSTRAK

PERBEDAAN FUNGSI KOGNITIF SEBELUM DAN SESUDAH SENAM YOGA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA YUSWO WIDODO SURABAYA

Alecia Fransiska Khorianto

NRP: 1523016023

Latar Belakang: Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan penyebab terbesar terjadinya ketidakmampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari dan ketergantungan kepada orang lain. Melakukan aktivitas fisik mungkin bisa menghambat penurunan fungsi kognitif dan dari beberapa literatur aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh lansia seperti senam yoga. Senam yoga diketahui dapat meningkatkan fungsi kognitif. **Tujuan:** Untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dan di analisis menggunakan uji statistik Wilcoxon. Waktu pengamatan terhadap pretest dan post test adalah dua bulan. **Hasil:** Jumlah sampel sebanyak 31 responden lansia perempuan yang berusia 60-74 tahun. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga pada lansia di Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya ($p=0,000$). **Simpulan:** Terdapat perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam yoga. Peningkatan fungsi kognitif lebih baik pada usia 65 tahun.

Kata kunci: fungsi kognitif, senam yoga, lansia.

ABSTRACT

DIFFERENCES IN COGNITIVE FUNCTION BEFORE AND AFTER YOGA EXERCISES IN ELDERLY IN POSYANDU LANSIA YUSWO

WIDODO SURABAYA

Alecia Fransiska Khorianto

NRP: 1523016023

Background: Decreased cognitive function in the elderly is the biggest cause of the inability of the elderly in carrying out daily activities and dependence on others. Doing physical activity might be able to inhibit the decline in cognitive function and from some literature physical activity that can be done by the elderly such as yoga exercises. Yoga exercises are known to improve cognitive function. Yoga exercises are known to improve cognitive function. **Objective:** To find out the differences in cognitive function before and after yoga exercises in the elderly at Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya. **Method:** This study uses a purposive sampling method and analyzed using the Wilcoxon statistical test. The time of observation of the pretest and post test is two months. **Results:** A total sample of 31 elderly female respondents aged 60-74 years. The results showed there were differences in cognitive function before and after yoga exercises in the elderly at the Posyandu Lansia Yuswo Widodo Surabaya ($p = 0,000$). **Conclusion:** There is a significant difference between cognitive function before and after yoga exercises. Improved cognitive function is better at the age of 65 years.

Key words: cognitive function, yoga exercises, the elderly.