

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian “*Literature Review* : Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia”, analisis kritis terhadap 5 jurnal hasil penelitian yang menjadi sampel dalam *Literature Review* ini akan dituangkan dalam table *critical appraisal* sebagai berikut :

Tabel 5.1

Critical Appraisal

Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia

No	Penulis (tahun & kode)	Judul	Tujuan	Metode	Responden	Hasil	Kelebihan	Kekurangan
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	Lilik Ma'rifatul Azizah , Tri Martiana , Oedojo Soedirham 2017 ISSN: 2460-3953	<i>The improvement of cognitive function and decrease the level of stress in the elderly with brain gym</i>	Tujuan penelitian ini untuk membuktikan pengaruh senam otak dalam meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan tingkat stres lansia	Metode penelitian dengan pra- eksperimental ,dengan desain pretest- posttest satu kelompok Teknik sampling : simple random sampling Intrumen : viriabel fungsi kognitif menggunakan MMSE Variabel tingkat stress menggunakan	Jumlah populasi ini lansia dari 18 desa di Mojokerto Jawa Timur. Sampel penelitian ini 35 lansia 60 tahun sampai usia 75 tahun	Hasil didapatkan bahwa Sebagian responden sebelum diberikan senam ota mengalami kemungkinan gangguan kognitif berjumlah 21 responden (58%) setelah senam otak menunjukkan penurunan jumlah gangguan kognitif lansia berjumlah 16 responden (46%). hasil didapatkan nilai z-3.915. Dengan (p=0,001) pada (α 0,05) yang berarti senam otak efektif	Adanya variabel lain yang diteliti oleh peneliti yaitu penurunan tingkat stress lansia dengan senam otak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa senam otak dapat menurunkan fungsi kognitif pada lansia	Hasil penelitian dinilai tidak memiliki kekurangan karena seluruh penelitian dan hasil penelitian disajikan secara jelas
---	--	---	--	--	--	---	---	--

				DASS 42 dari Lovibond		meningkatkan fungsi kognitif		
2	Prellangi, Rina Loriana, Rivan Firdaus 2018 ISSN: 2477-4073	<i>Effect of light and medium intensity brain gymnastics on the improvement of cognitive function in elderly</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh senam otak intensitas ringan dan sedang terhadap peningkatan kinerja senam otak fungsi kognitif lansia, dan membandingkan hasilnya antara kedua intervensi	Metode penelitian eksperimental dengan pre-test dan post-test group design Instrument: Instrumen yang digunakan untuk	Populasi penelitian ini lansia berumur 60-74 tahun secara acak. Sampel 66 orang yang termasuk dalam penelitian ini yang 33 orang secara acak	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam otak intensitas ringan dan sedang pada peningkatan fungsi kognitif lansia ($p = 0,000$). Namun, senam otak intensitas cahaya ($\text{mean} = 6,61$) lebih baik dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia dibandingkan	Dari penelitian tersebut membahas adanya intensitas ringan dan sedang terhadap peningkatan kinerja senam otak	Hasil penelitian dinilai tidak memiliki kekurangan karena seluruh penelitian dan hasil penelitian disajikan secara jelas

mengukur kognitif	dengan senam otak intensitas sedang (mean 2,18), dengan $p = 0,000$, masing-masing.
Fungsi lansia adalah Mini Mental State	
Pemeriksaan (MMSE)	
Kuesioner, Itu	
kuesioner berisi 5 poin tes yang terdiri	
dari 11 soal yang menggunakan bahasa Indonesia.	
Setiap pertanyaan memiliki bobot (skor)	

								dengan skor maksimum 5.
3	Suhari, Anggia Astuti, Primasari Mahardhika Rahmawati, Musviro	<i>Brain gym improves cognitive function for elderly</i>	Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap kinerja kognitif pada lansia di Unit Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember	Metode penelitian dengan Quasy Experimental pra-posttest kontrol desain grup Teknik sampling : purposive sampling. Pengumpulan data selama penelitian diperoleh melalui jalur langsung proses observasi terhadap responden.	Populasi lansia dengan purposive sampling dengan kriteria lansia berusia 60–80 tahun dan sehat jasmani dan rohani Sampel penelitian pada 30 lansia	Hasilnya menunjukkan peningkatan fungsi kognitif lansia setelah diberikan pengobatan berupa senam otak adanya peningkatan , jumlah lansia dengan fungsi kognitif yang cukup meningkat menjadi 33,33%, 0,67% lansia mengalaminya peningkatan fungsi kognitif menjadi baik dan terjadi penurunan jumlah	-	Hasil penelitian dinilai tidak memiliki kekurangan karena seluruh penelitian dan hasil penelitian disajikan secara jelas

DOI :

10.5281/zeno

do.3365503

				instrumen untuk menilai fungsi kognitif dalam penelitian ini menggunakan MMSE.		lansia dengan fungsi kognitif kurang yaitu 86,67% menurun menjadi 53,33%. Hasil pada kelompok kontrol menunjukkan peningkatan jumlah lansia dengan kurang fungsi kognitif yaitu 60% menjadi 66,67%, 33,33% pada lansia dengan kognitif kurang berfungsi dan 0% untuk lansia dengan baik fungsi kognitif		
4	Fatsiwi Nunik Andari, Muhammad Amin, Yeta Fitriani	Perbedaan Efektivitas Senam Otak Terhadap Peningkatan	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui	Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif	Populasi dalam penelitian ini adalah lansia laki-laki dan	Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan fungsi	Penelitian dilakukan dengan baik, persiapan penelitian dianggap sangat	Hasil penelitian dinilai tidak memiliki kekurangan karena seluruh

2018	Fungsi Kognitif Antara Lansia Laki-Laki Dan Perempuan	perbedaan fungsi kognitif antara lansia lakilaki dan perempuan setelah dilakukan intervensi senam otak pada lansia dengan gangguan fungsi kognitif.	dengan desain Eksperimen Semu (quasi experiment) with pre and posttest design. Rancangan penelitian jenis ini menggunakan dua kelompok sampel yang dibandingkan yaitu sampel lansia lakilaki dan lansia perempuan.	perempuan yang mengalami gangguan fungsi kognitif .Sampel berjumlah 35 orang lansia.	kognitif antara lansia laki-laki dan perempuan sesudah diberikan intervensi senam otak dengan P value = 0,025.	baik dari segi persiapan alat dan bahan, serta uji penelitian sehingga hasil penelitian sangat akurat	penelitian dan hasil penelitian disajikan secara jelas
------	--	---	---	---	--	---	---

Teknik
sampling :
tehnik total
sampling dan
metode
consecutive
sampling

5	Maria Suci Lestari, Lilik Ma'rifatul Azizah, Etik Khusniyati 2020 ISSN: 2356-2528 EISSN : 2620-9640	Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh brain gym terhadap fungsi kognitif lansia	Penelitian ini eksperimental jenis pra eksperimental dengan pendekatan pretest-post one group design Tekhnik sampling:	Populasi penelitian adalah semua lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif di panti werdha majapahit kabupaten Mojokerto	Hasil penelitian Menunjukkan bahwa hampir seluruh responden mengalami gangguan kognitif ringan sebelum melakukan brain gym sejumlah 11 orang (84,6%), dan sebagian besar responden	Penelitian dilakukan dengan baik, persiapan penelitian dianggap sangat baik dari segi persiapan alat dan bahan, serta uji penelitian sehingga hasil penelitian sangat akurat	Hasil penelitian dinilai tidak memiliki kekurangan karena seluruh penelitian dan hasil penelitian disajikan secara jelas
---	--	--	--	--	---	---	---	--

<i>purposive sampling</i>	pada bulan juli 2018.	menggangguan kognitif ringan sesudah
Instrument: Intrumen yang digunakan adalah kuesioner MMSE dan SOP brain gym. Analisis data menggunakan uji wilcoxon signed rank.	Sampel sebanyak 22 orang.	melakukan brain gym sejumlah 7 orang (53,8%). Hasil uji Wilcoxon diinterpretasikan hasil p value= 0,046, sehingga H0 ditolak dan H1 diterima, artinya ada pengaruh brain gym terhadap fungsi kognitif lansia di UPT panti werdha

majapahit
kabupaten
Mojokerto tahun
2018 dengan
positive rank
sejumlah 4 orang
dan ties (tetap)
sejumlah 9 orang.

5.2 Pembahasan

Lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap seseorang melalui proses menua. Lansia merupakan suatu bagian dari tumbuh kembang dari bayi, anak-anak, dewasa, dan lansia. Perubahan-perubahan kehidupan lansia dapat menimbulkan berbagai masalah adanya masalah fisik, masalah emosional, masalah spiritual dan salah satunya masalah kognitif (intelektual) yaitu permasalahan yang dihadapi lansia terkait dengan perkembangan kognitif adalah penurunan daya ingat (pikun) dan kesulitan bersosialisasi dengan masyarakat sekitar (Pranata, 2020).

Fungsi kognitif adalah disfungsi intelektual dan memori yang didapat yang disebabkan oleh penyakit otak dan tidak ada hubungannya dengan gangguan kesadaran. Selain keterampilan berpikir lainnya (seperti berpikir abstrak, penilaian, kepribadian, bahasa, praktik, dan ruang *visual*), penderita gangguan kognitif juga harus menderita gangguan memori. Defisit yang terjadi harus cukup parah sehingga berdampak parah pada pekerjaan dan aktivitas sosial (Rochman & Harimurti, 2014).

Faktor penuaan yaitu semakin banyaknya perubahan yang terjadi pada berbagai sistem di dalam tubuh seiring bertambahnya usia, yang seringkali menyebabkan penurunan fungsi intelektual, penurunan kemampuan *neurotransmisi* otak, mengakibatkan penurunan kecepatan memproses informasi, hilangnya sejumlah besar informasi dalam proses transmisi, dan penumpukan informasi baru. Kemampuan untuk menolak dan mengambil informasi dari ingatan (Pranarka, 2006). Masalah gangguan kognitif pada

lansia antara lain : Bahasa akan menimbulkan hambatan yang sangat besar bagi lansia seperti orang dengan cepat dapat mengatakan nama barang yang ditunjukkan namun hadapi kesusahan kalau diminta nama barang dalam satu jenis, ini didasarkan karena daya abstraknya mulai menurun, emosi dapat juga berupa kecemasan berlebihan, depresi dan hipersensitivitas, visuospasial yang kerap timbul pada penurunan fungsi kognitif umumnya penderita lupa waktu, tidak ketahui kapan siang serta malam, lupa dengan teman ataupun keluarganya, serta sering tidak tahu tempat sehingga sering tersesat (disorientasi waktu, tempat serta orang), kognitif yang kerap terganggu terutama daya abstraknya, lanjut usia senantiasa berfikir konkrit sehingga suka sekali berikan arti peribahasa serta daya persamaan (*similarities*) mengalami penurunan.

Salah satu cara dalam menanggulangi penurunan fungsi kognitif pada lansia maka salah satu latihan otak yang dapat digunakan berupa latihan *brain gym* (senam otak). Senam otak atau *brain gym* merupakan rangkaian yang didasarkan pada gerakan tubuh sederhana, gerakannya cuma menggerakkan tangan kiri dan kanan serta porsi latihannya 10-15 menit 2-3 kali dalam sehari. Gerakan ini dapat merangsang otak. Dalam dimensi *lateralis*, yang mendapat rangsangan adalah otak kiri dan kanan. Seperti yang dikatakan Paul E, senam otak tidak memerlukan waktu khusus, sehingga senam otak bisa dilakukan dengan menonton TV, walaupun itu sangat sederhana.

Berdasarkan hasil penelitian dengan *literature review* dari 5 jurnal yang diperoleh mengenai pengaruh senam terhadap peningkatan fungsi kognitif

pada lansia hasil penelitian yaitu hasil penelitian Lilik (2017) diperoleh senam otak efektif menurunkan tingkat stress dan fungsi kognitif pada lansia. Hasil penelitian Rina (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan senam otak intensitas ringan dan sedang pada peningkatan fungsi kognitif pada lansia ($p = 0,000$). Hasil penelitian Suhari (2019) diperoleh adanya pengaruh senam otak terhadap kinerja kognitif pada lansia. Hasil penelitian Fatsiwi (2018) diperoleh ada perbedaan fungsi kognitif antara lansia laki-laki dan perempuan sesudah diberikan intervensi senam otak. Hasil penelitian Maria (2020) ada pengaruh brain gym terhadap fungsi kognitif lansia di UPT panti werdha majapahit kabupaten Mojokerto. Hasil penelitian akan diuraikan sebagai berikut:

5.2.1 Senam Otak (*Brain Gym*) Pada Lansia

Senam Otak adalah rangkaian latihan gerak sederhana untuk memfasilitasi kegiatan belajar dan penyesuaian diri sehari-hari. Senam otak mengaktifkan otak kiri dan kanan secara optimal. Cara kerja dalam senam otak adalah tekanan otak dalam merespon dengan menghambat transmisi informasi secara simultan. Salah satu belahan otak akan tertutup, yang akan menimbulkan berbagai masalah, seperti kemampuan, keterampilan, organisasi dan komunikasi. Dalam hal ini senam otak dapat memasuki kedua belahan otak kiri dan kanan secara bersamaan, dan otak tersebut akan terbuka kembali dan berada dalam keadaan terintegrasi. Senam otak latihan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), meringankan atau mengeksekusi bagian belakang otak dan

bagian depan otak (dimensi fokus), menstimulasi fungsi kerja otak, melatih daya ingat serta menumbuhkan rasa bahagia pada saat melakukannya (Puspensos,2019). Senam otak ini bisa dilakukan tanpa waktu khusus dan bisa dilakukan oleh semua umur, mulai dari anak-anak hingga lansia (Muhammad, 2013). Gerakannya ringan dengan permainan, melalui olah tangan yang dapat memberikan rangsangan atau pemfokusan pada otak. Gerakan itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas). Senam otak bertujuan untuk mengaktifkan kerja otak. Hal itu karena latihan pada senam otak merupakan *educational konestology* ini yang artinya ilmu tentang gerakan tubuh manusia (Septianti,2016). Metode latihan tersebut mengaktifkan kerja seluruh otak dengan menggunakan pembaruan pola gerakan tertentu untuk membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup ataupun terhambat.

Hal ini sejalan dengan Dennison (2008), bahwa latihan di gym otak bisa memberikan manfaat merangsang otak. Itu bisa melepaskan stres, meningkatkan konsentrasi belajar, bersihkan pikiran, meningkatkan kemampuan kognitif , seperti kewaspadaan, konsentrasi, dan kecepatan dalam proses pembelajaran, serta memori, pemecahan masalah, atau kreativitas.

5.2.2 Fungsi Kognitif Pada Lansia

Fungsi kognitif adalah suatu gangguan yang erat kaitannya dengan penambahan usia manusia. Gangguan ini berdampak pada penurunan kemampuan otak dalam hal pemusatan perhatian, fokus, perhitungan, pengambilan keputusan, pemberian alasan atau logika dan berpikir abstrak (Shiang Wu, 2011 dalam Wahyuniarti, 2012). Seiring dengan terjadinya proses menua pada manusia, maka terjadi pula penurunan kapasitas fungsional pada tingkat seluler dan tingkat organ (Kaplan, Sadock, & Grebb, 2010). Gangguan kognitif atau pikun merupakan kumpulan gejala yang menghasilkan kehilangan kemampuan kognitif mencakup daya ingat tentang diri sendiri, orang lain, waktu, tempat dan aktivitas sehari-hari (Azizah, 2011). Gangguan fungsi kognitif yang terjadi pada lansia menimbulkan efek terhadap perubahan emosi dan tingkah laku serta mengganggu lansia untuk melakukan aktivitas hariannya secara mandiri seperti makanan, mandi dan lain-lain.

Hasil penelitian Maria (2020) menunjukkan penurunan yang terjadi pada lansia dengan kognitif seperti orientasi, registrasi, atensi dan kalkulasi, memori dan juga bahasa. Salah satu dampak kesehatan yang dialami pada lansia adanya penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif ini adanya interaksi antara lingkungan formal yaitu pendidikan serta lingkungan non formal yang didapatkan dalam kehidupan sehari-hari (Ramadian,2021). Ada beberapa faktor penting yang memiliki efek

penting pada fungsi kognitif adanya status kesehatan, umur, jenis kelamin, pendidikan (Ardi, et al, 2011).

Lansia yang mengalami dengan gangguan kognitif ringan akan terjadi penurunan fungsi tubuh, salah satunya otak yang berperan penting dalam proses mengingat. Penurunan terhadap fungsi otak pada lansia disebabkan beberapa fungsi otak menurun seperti fungsi dalam mengingat, belajar tentang sesuatu hal, persepsi terhadap objek tertentu, pemahaman, pengertian dan sebagainya. Sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku terhambat. Reaksi yang lambat membuat responden tidak dapat menjawab koesioner dalam MMSE dengan cepat dan tepat dan sesuai seperti menyebutkan 3 benda dengan waktu 1 detik, karena adanya penurunan dalam fungsi mengingat, maka responden lebih lambat dalam memberikan jawabannya.

5.2.3 Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia

Hasil Penelitian Etik (2020) diperoleh hampir seluruh responden yang mengalami gangguan kognitif ringan sebelum melakukan *brain gym* sebanyak 11 orang (84,6%) dan sebagian responden dengan gangguan kognitif ringan sesudah melakukan *brain gym* sebanyak 7 orang (53,8%). Hasil uji wilcoxon diinterpretasikan hasil p value = 0,046, dapat diartikan bahwa adanya pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia di UPT Panti Werdha Majapahit Kabupaten Mojokerto Tahun 2018 dengan *positive rank* sebanyak 4 orang dan *ties*

(tetap) sebanyak 9 orang. Hal ini didukung hasil penelitian oleh Yulianti dan Hidayat (2013) tentang pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia di RT 03 RW 01 Kelurahan Tandes didapat bahwa ada pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia.

Responden dapat mengalami peningkatan skor MMSE (positive rank) walaupun secara kategorikal tetap dalam satu kategori yang sama. Hal ini brain gym melatih otak dalam berkontrasi agar dapat melakukan brain gym yang dilakukan, akan merangsang bagian otak untuk mengenerasi fungsi-fungsi dalam otak mengalami penurunan, karena dengan brain gym akan semakin lancar memenuhi sel otak untuk dapat berfungsi dengan baik, terbukti responden melakukan brain gym sering mempraktekannya dapat memberikan efek dalam peningkatan fungsi kognitif meski hanya sedikit.

Hasil penelitian Lilik (2017) didapatkan hampir sebagian responden sebelum diberikan senam otak mengalami gangguan kognitif sebanyak 21 (58%) dan setelah senam otak penurunan gangguan kognitif lansia sebanyak 16 (46%). Hasil nilai $z=3.915$, dengan ($p=0,001$) ($\alpha 0,05$) berarti senam otak efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia. Secara demikian otak kanan dan kiri dengan memberikan stimulus dapat dengan baik dari corpus callosum yang menghubungkan area kortikal kedua belahan otak termasuk hipokampus sehingga memperlancar energi elektromagnetik ke seluruh tubuh.

Hasil penelitian Suhari (2019) menunjukkan dari peningkatan fungsi kognitif dari lansia dengan senam otak setelahh diberikan intervensi fungsi kognitifnya cukup meningkat. Lansia mengalami fungsi kognitif kurang 60% menjadi 66,67%, lansia 33,33 dengan fungsi kognitif kurang dan 0% dengan fungsi kognitif baik. Hasil perhitungan statistic Wilcoxon signed rank test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam fungsi kognitif.

Hasil penelitian Fatsiwi (2018) didapatkan setelah dilakukan senam otak, lansia adanya manfaat dan juga perbedaan efektifitas dalam peningkatan fungsi kognitif dan hasil analisis statistic terhadap perbedaan efektifitas peningkatan fungsi kognitif antara lansia laki-laki dan perempuan menunjukkan p value= 0,025. Karena nilai p value < 0,05 (95% kepercayaan), artinya bahwa ada perbedaan efektivitas terhadap peningkatan fungsi kognitif antara laki-laki dan perempuan di Balai Pelayanan dan Penyantunan Lanjut Usia Pagar Dewa Provinsi Bengkulu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam otak lebih efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia laki-laki dibandingkan dengan lansia perempuan , karena dipengaruhi oleh tingkat keseriusan lansia dalam mengikuti senam otak yang dilakukan. Laki-laki lebih serius dan memiliki motivasi yang tinggi dalam mengikuti setiap gerakannya.

Menurut penelitian Frederikse (2010) mengatakan bagian lobus parietal tersebut sangat berfungsi dalam menyelesaikan tugas-tugas

kognitif, terutama dalam persepsi, dan proses visuospasial. Jadi kondisi tersebut mendukung dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia laki-laki yang mengalami penurunan fungsi kognitif lebih efektif dibandingkan pada lansia perempuan setelah diberikan intervensi senam otak 2 minggu dengan frekuensi 3x dalam seminggu dan dengan durasi waktu selama 30 menit untuk 1 kali sesi latihan .

Hasil penelitian ini diperkuat oleh Guslinda dkk (2013) bahwa pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2013, didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,00$ yang artinya bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan fungsi kognitif sebelum dan sesudah dilakukan senam otak. Hal ini dikarenakan intervensi gerakan senam otak yang diberikan, dilakukan secara benar dan teratur selama 2 minggu dengan frekuensi 2 kali dalam seminggu. Selain itu secara teori diketahui bahwa stimulus dari gerakan senam otak yang sudah dilakukan dapat merangsang kedua belahan otak untuk berkerja secara aktif.

Berdasarkan hasil *literature review* menunjukkan bahwa senam otak sangat bermanfaat bagi lansia. Dengan cara yang mudah, dan dapat dilakukan kapan saja, diharapkan agar lansia mau melakukan latihan senam otak ini secara rutin dan kontinyu karena memberikan efek jika dilakukan dalam waktu yang panjang dan bisa juga membantu dalam kegiatan sehari-hari dalam bersosialisasi pada lansia.

Berdasarkan uraian-uraian diatas alasan peneliti sangat tertarik mengangkat judul ini karena di era saat ini banyaknya lansia yang tinggal dengan keluarga atau tanpa keluarga lainnya. Namun keluarga tidak memiliki waktu banyak untuk mengurus lansia, hal ini karena kesibukan keluarga lain dalam bekerja, atau kesibukan lainnya sehingga kurangnya perhatian, kurang membantu, dan menjaga lansia. Dengan kondisi seperti itu dan kemampuan berpikir dan mengingat pada lansia yang sudah berkurang tetapi lansia harus tetap menjalankan aktifitas sehari-harinya maka penelitian ini dianggap sangat penting dalam memberikan informasi pada lansia atau keluarga lansia dalam upaya mengurangi fungsi kognitif lansia, sehingga lansia bisa tetap menjalankan aktifitas sehari-harinya dengan baik meski tidak mendapatkan bantuan setiap saat dari anggota keluarga lainnya.