ABSTRAK

Masa lanjut usia (lansia) merupakan periode alamiah yang dialami setiap individu melalui proses menua. Pada lansia banyak terjadi perubahan fisik maupun mental yaitu salah satunya fungsi intelektual atau kognitif. Kognitif pada lansia dapat menyebabkan penurunan kecepatan memproses informasi, hilangnya sejumlah informasi dalam proses transmisi, dan penumpukan informasi baru. Kemampuan untuk menolak dan mengambil informasi dari ingatan adapun salah satu cara non farmakologi yang dapat meningkatkan fungsi kognitif ialah senam otak. Senam otak adalah rangkaian latihan gerak sederhana untuk meningkatkan kemampuan belajar menyesuaikan diri terhadap sehari-hari dengan keseluruhan otak.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia melalui studi *literatur review.*

Jenis penelitian menggunakan pendekatan *systematic review.* Sampel diambil menggukan teknik *purposive sampling* yaitu kriteria inklusi dan ekslusi sehingga didapatkan 5 jurnal yang sesuai. Pengumpulan data dalam penleitian ini dengan menentukan pico dan pencarian dilakukan melalui situs *google scholar,* dan *Sciendirec.*

Hasil penelitian didapatkan bahwa senam otak memiliki pengaruh terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Melalui gerakan senam otak memberikan manfaat untuk melatih otak dapat mengaktifkan kerja otak, daya ingat dan menumbuhkan rasa bahagia saat melakukannya.Seseorang yang suka mengaktifkan otaknya dalam berpikir akan membuat otaknya menjadi lebih sehat dibandingkan dengan orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diharapkan senam otak dijadikan salah satu intervensi dalam meningkatkan fungsi kognitif.

Kata kunci : Senam Otak, Fungsi Kognitif, Lansia
Daftar Pustaka : 5 Buku (2012 - 2021)
8 Website (2012 - 2021)
5 Jurnal (2016 - 2021)

ABSTRACT

The period of ageing (elderly) is a natural period experienced by each individual through the aging process. In the elderly there are many physical and mental changes, one of which is intellectual or cognitive function. Cognitive in the elderly can cause a decrease in the speed of processing information, the loss of some information in the transmission process, and the accumulation of new information. The ability to reject and retrieve information from memory is one of the non-pharmacological ways that can improve cognitive function is brain gym. Brain gym is a series of simple motion exercises to improve the ability to learn to adapt to the daily demands of the whole brain.

The purpose of this study was to determine the effect of brain exercise on improving cognitive function in the elderly through a literature review study.

This type of research uses a systematic review approach. Samples were taken using a purposive sampling technique, namely inclusion and exclusion criteria so that 5 appropriate journals were obtained. Collecting data in this research by determining pico and searching through google scholar, and scienceDirect.

The results showed that brain exercise has an effect on increasing cognitive function in the elderly. Through the brain gym movement, it provides benefits to train the brain to activate brain work, memory and foster a sense of happiness when doing it. Someone who likes to activate his brain in thinking will make his brain healthier than people who don't or rarely use his brain.

Based on the results of research that giving brain gym is effective in improving cognitive function in the elderly.

Keywords : *Brain Gym, Cognitive Function, Elderly*
Refference : 5 Books (2012 - 2021)
10 Website (2012 - 2021)
5 Journals (2016 - 2021)