



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: March, 03, 2026

Revised: April, 28, 2026

Available: April, 28, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inesss2105@gmail.com

Abstract

Background: Dementia in the elderly is a health problem that is increasing as the elderly population grows. The prevalence of dementia in Indonesian elderly aged 65 years and older reaches 27.9%, while in those aged 60 years and older, the prevalence ranges from 20-33%. Dementia causes cognitive decline in memory, thinking, concentration, and orientation, which impacts the independence of the elderly.

Purpose: To determine the effect of brain exercise on cognitive function in elderly with dementia.

Method: This study used a True Experimental Design with a Pretest–Posttest Control Group Design. The study population was all elderly with dementia at the Suka Sehat Yogyakarta Community Health Post (Posyandu). A sample of 20 respondents was selected using total sampling. Respondents were divided into intervention and control groups. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann–Whitney test with $\alpha = 0.05$.

Results: The Wilcoxon test showed a significant improvement in cognitive function in the intervention group after brain exercise ($p = 0.007$). The control group showed a significant decline in cognitive function ($p = 0.007$). The Mann–Whitney test showed a significant difference in cognitive function between the two groups ($p = 0.000$).

Conclusion: Brain gymnastics significantly improved cognitive function in elderly people with dementia.

Keywords: Brain Gym; Cognitive Function; Dementia; Older Adults.

Pendahuluan: Demensia pada lansia merupakan masalah kesehatan yang meningkat seiring pertambahan jumlah penduduk lanjut usia. Prevalensi demensia pada lansia di Indonesia yang berusia ≥ 65 tahun mencapai 27.9%, sedangkan pada usia ≥ 60 tahun berkisar antara 20-33%. Demensia menyebabkan penurunan fungsi kognitif berupa gangguan daya ingat, kemampuan berpikir, konsentrasi, dan orientasi yang berdampak pada penurunan kemandirian lansia.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain True Experimental Design dengan metode Pretest–Posttest Control Group Design. Populasi penelitian adalah seluruh lansia dengan demensia di Posyandu Suka Sehat Yogyakarta. Sampel berjumlah 20 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann–Whitney dengan $\alpha = 0.05$.

Hasil: Uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan fungsi kognitif yang signifikan pada kelompok intervensi setelah diberikan senam otak ($p = 0.007$). Kelompok kontrol menunjukkan terjadi penurunan fungsi kognitif yang signifikan ($p = 0.007$). Uji Mann Whitney menunjukkan perbedaan fungsi kognitif yang bermakna antara kedua kelompok ($p = 0.000$).

Simpulan: Senam otak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia.

Kata Kunci: Demensia; Fungsi Kognitif; Lansia; Senam Otak.

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

PENDAHULUAN

Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia terus mengalami peningkatan. Tahun 2024, jumlah lansia tercatat mencapai 65,82 juta jiwa dan diperkirakan akan mencapai 20,31% dari total populasi pada tahun 2045 (Putri, 2025). Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi dengan persentase lansia tertinggi di Indonesia, yaitu lebih dari 16% dari total penduduk, sehingga wilayah ini memiliki risiko lebih besar terhadap berbagai permasalahan kesehatan lansia, khususnya gangguan fungsi kognitif (Yogyapos, 2025).

Salah satu gangguan fungsi kognitif yang paling sering dialami oleh lansia adalah demensia, yaitu kondisi penurunan kemampuan kognitif yang ditandai dengan gangguan memori, orientasi, bahasa, dan kemampuan berpikir sehingga menghambat aktivitas sehari-hari (Hidayati & Baequny, 2025). World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 55 juta orang di dunia hidup dengan demensia dan penyakit ini menjadi penyebab kematian ketujuh secara global (World Health Organization, 2025). Prevalensi demensia pada lansia usia ≥ 65 tahun di Indonesia diperkirakan mencapai 27.9%, dengan Daerah Istimewa Yogyakarta termasuk salah satu provinsi dengan prevalensi demensia yang cukup tinggi (Farina, Jacobs, Turana, Fitri, Schneider, Theresia, & Banerjee, 2023).

Demensia berdampak pada penurunan kemampuan berpikir, menilai situasi, serta perubahan perilaku yang berpengaruh terhadap kapasitas intelektual, daya ingat, kepribadian, dan stabilitas emosi lansia. Gangguan memori menjadi gejala dominan yang menghambat kemampuan lansia dalam mengingat informasi baru dan menjalani aktivitas sehari-hari secara mandiri, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk memperlambat progresivitas demensia (Sulfi, Bahriah, & Randa, 2025).

Penanganan demensia dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Intervensi nonfarmakologis menjadi pilihan penting karena relatif aman, mudah diterapkan, dan memiliki risiko efek samping yang minimal (Suciana, 2023). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah senam otak, yaitu latihan gerak sederhana yang bertujuan untuk merangsang kerja

otak, meningkatkan koordinasi antara otak kanan dan kiri, serta memper lancar aliran darah dan oksigen ke otak (Suminar & Sari, 2023). Senam otak terbukti mampu meningkatkan skor fungsi kognitif, menurunkan tingkat stres, dan meningkatkan aktivitas fisik pada lansia apabila dilakukan secara rutin (Lina & Kurniawan, 2022).

Beberapa penelitian telah membuktikan efektivitas senam otak terhadap fungsi kognitif lansia. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa senam otak berdasarkan konsep Paul E. Dennison dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia (Ardiawan, Sari, Abdullah, Jannah, Aiman, & Hasda, 2021). Hal ini juga sejalan dengan penelitian lain yang membuktikan bahwa senam otak efektif dalam mempertahankan kemampuan kognitif yang masih ada serta mencegah penurunan memori lebih lanjut melalui latihan yang dilakukan secara rutin (Widari, Dewi, & Astawa, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Posyandu Suka Sehat Yogyakarta, hasil skrining menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire menunjukkan bahwa sebagian besar lansia mengalami gangguan fungsi kognitif ringan hingga sedang (Sufyan, Astuti, Setyandari, Firantika, Oktatrisyani, Damayanti, & Kusumaningrum, 2023). Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang mudah diterapkan di tingkat komunitas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain true experimental menggunakan rancangan pretest-posttest control group design untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Suka Sehat Yogyakarta dengan populasi lansia yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam otak, sedangkan variabel dependen adalah fungsi kognitif lansia. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Mini-Mental State Examination (MMSE) yang diukur sebelum dan sesudah intervensi. Kelompok intervensi diberikan senam otak sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inessss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann–Whitney U Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor sertifikat etik No.5003/KEP-UNISA/XII/2025 dan dinyatakan layak etik.

HASIL

Tabel 1. Data Distribusi Usia Responden Berdasarkan Kelompok (N=10)

Variabel	Intervensi (n=10)	Kontrol (n=10)
Umur (n/%)		
60-74	4/40.0	6/60.0
75-84	2/20.0	3/30.0
>84	4/40.0	1/10.0
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	4/40.0	2/20.0
Perempuan	6/60.0	8/80.0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	7/70.0	6/60.0
SD	3/30.0	3/30.0
SMP	0/0.0	1/10.0
Pekerjaan		
Swasta	1/10.0	2/20.0
Petani	6/60.0	4/40.0
Pensiun	3/30.0	4/40.0
Fungsi Kognitif (n/%)		
Sebelum (Mean)	21.00	20.00
Gangguan kognitif ringan	10/100.0	8/80.0
Normal	0/0.0	2/20.0
Sesudah (Mean)	24.00	19.00
Gangguan kognitif ringan	2/20.0	7/70.0
Normal	8/80.0	3/30.0

Berdasarkan Tabel 1. pada kelompok intervensi, responden usia 60-74 tahun dan >85 tahun masing-masing sebesar (40%), sedangkan pada kelompok kontrol mayoritas responden berada pada usia 60-74 tahun sebesar (60%). Selanjutnya pada kedua kelompok mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu (60%) pada kelompok intervensi dan (80.0%) pada kelompok kontrol dengan pendidikan terakhir (tidak sekolah), yaitu (70%) pada kelompok intervensi dan (60,0%) pada kelompok kontrol, sedangkan sebagian kecil responden memiliki pendidikan terakhir (SMP), yaitu (0%) pada kelompok intervensi dan (10%) pada kelompok kontrol. Selain itu pada kelompok intervensi mayoritas bekerja sebagai petani yaitu (60%), sedangkan pada kelompok kontrol paling banyak bekerja sebagai petani dan pensiunan masing-masing sebesar (40%). Nilai median fungsi kognitif sebelum diberikan intervensi senam otak pada kelompok intervensi adalah 21.00, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki median 20.00.

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inessss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

Berdasarkan diatas nilai median fungsi kognitif sesudah intervensi senam otak pada kelompok intervensi adalah 24.00, sedangkan pada kelompok kontrol memiliki median 19.00. Selain itu sebelum intervensi seluruh responden pada kelompok intervensi berada pada kategori gangguan kognitif ringan. Setelah intervensi, sebagian besar responden berada pada kategori fungsi kognitif normal sebanyak 8 responden (80%) dengan sebagian besar responden pada kelompok kontrol berada pada kategori gangguan kognitif ringan baik sebelum maupun sesudah pengamatan.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Fungsi Kognitif Lansia (N=10)

Kelompok	Negative Ranks (n)	Positive Ranks (n)	Ties (n)	Z	p-value
Intervensi Senam Otak	0	9	1	-2,680	0,007
Kontrol	9	0	1	-2714	0,007

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada kelompok intervensi bahwa nilai $p = 0.007$ ($p < 0,5$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara fungsi kognitif sebelum dan sesudah diberikan intervensi senam otak. Sedangkan pada kelompok kontrol, hasil uji Wilcoxon juga menunjukkan nilai $p = 0.007$ ($p < 0.05$).

Tabel 3. Hasil Uji Mann–Whitney U Test Fungsi Kognitif Lansia Sesudah Intervensi (N=10)

Variabel	Mann-Whitney	Z	P
Skor Kognitif Sesudah	2,000	-3,669	0,000

Berdasarkan Tabel 3. hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan fungsi kognitif antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan diperoleh nilai $p = 0.000 < 0.05$.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam otak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Kelompok intervensi mengalami peningkatan skor MMSE setelah diberikan senam otak, sedangkan kelompok kontrol justru menunjukkan penurunan fungsi kognitif. Temuan ini mengindikasikan bahwa tanpa stimulasi kognitif dan aktivitas fisik terstruktur, fungsi kognitif lansia cenderung mengalami penurunan progresif, sejalan dengan proses degeneratif akibat penuaan.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar lansia berada pada kelompok usia 60–74 tahun. Proses penuaan diketahui menyebabkan penurunan jumlah neuron, serta menurunnya aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga berdampak pada penurunan daya ingat dan kemampuan berpikir. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa lansia usia ≥ 60 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kognitif dibandingkan kelompok usia yang lebih muda. Bertambahnya usia, cadangan kognitif semakin menurun sehingga lansia membutuhkan stimulasi rutin untuk mempertahankan fungsi otak (Noyumala & Musaidah, 2023; Lisnawati, 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan. Lansia perempuan cenderung lebih rentan mengalami gangguan kognitif akibat penurunan hormon estrogen setelah menopause. Estrogen berperan sebagai neuroprotektor yang membantu menjaga fungsi memori dan kerja hipokampus. Penurunan hormon ini menyebabkan meningkatnya kerentanan terhadap gangguan kognitif. Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif lebih tinggi pada perempuan lansia (Lasmini & Sunarno, 2022; Mahfud & Jelita, 2023).

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inesss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

Tingkat pendidikan responden yang sebagian besar rendah juga berpotensi memengaruhi fungsi kognitif. Pendidikan berperan dalam membentuk cadangan kognitif (cognitive reserve) yang membantu individu mempertahankan fungsi berpikir lebih lama. Lansia dengan pendidikan rendah cenderung memiliki stimulasi mental yang terbatas sehingga lebih cepat mengalami penurunan kognitif. Hasil ini didukung oleh penelitian penelitian lain yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pendidikan rendah dan peningkatan risiko gangguan kognitif pada lansia (Mardiana, 2022; Lisnawati, Agustina, Mutia, Mubarak, Ilhami, & Sesariani, 2023).

Selain itu, jenis pekerjaan turut berkontribusi terhadap kondisi kognitif. Sebagian besar responden bekerja sebagai petani dengan aktivitas fisik rutin namun stimulasi mental terbatas. Aktivitas yang kurang menantang secara kognitif dapat mempercepat penurunan fungsi berpikir. Sebaliknya, aktivitas yang melibatkan proses mental kompleks diketahui dapat mempertahankan fungsi otak. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa aktivitas mental berperan dalam menjaga fungsi kognitif pada usia lanjut (Ramayanti, Sulistyawati, Etika, Nurseskasatmata, Jayani, & Susmiati, 2022; Wu, Tang, He, Wang, Wang, & Qin, 2024).

Temuan utama penelitian ini menunjukkan bahwa senam otak efektif meningkatkan fungsi kognitif lansia. Peningkatan skor MMSE pada kelompok intervensi mengindikasikan bahwa gerakan terstruktur dalam senam otak mampu memberikan stimulasi simultan pada aspek motorik dan kognitif. Senam otak melibatkan koordinasi silang tubuh, keseimbangan, serta integrasi kerja otak kanan dan kiri, sehingga membantu meningkatkan konsentrasi, memori, dan orientasi. Secara fisiologis, aktivitas fisik ringan dapat meningkatkan aliran darah serebral, suplai oksigen, serta metabolisme glukosa di otak yang berperan dalam memperbaiki fungsi sel saraf.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa brain gym mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia secara signifikan (Fadli & Patoding, 2023; Aprilia, Mekeama, & Nasution, 2024; Cano-Estrada, Jimenez-Mendoza, Contreras-Guerrero, Hernandez-Alejandro, & Salas-

Casas, 2022). Intervensi senam otak yang dilakukan secara rutin memberikan peningkatan skor kognitif serta membantu mempertahankan daya ingat dan konsentrasi lansia. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa senam otak merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dan sederhana (Jannah, Suryani, & Isnaeni, 2024).

Secara statistik, hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan. Uji Mann-Whitney juga menunjukkan perbedaan bermakna antar kelompok setelah perlakuan. Hal ini menegaskan bahwa perubahan yang terjadi bukan semata-mata akibat faktor waktu atau penuaan alami, tetapi dipengaruhi oleh intervensi senam otak yang diberikan.

Lebih lanjut, peningkatan fungsi kognitif melalui senam otak juga berpotensi memberikan dampak terhadap kualitas hidup lansia. Lansia dengan fungsi kognitif yang lebih baik cenderung lebih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mampu berinteraksi sosial, serta memiliki ketergantungan yang lebih rendah terhadap keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas hidup dan fungsi kognitif lansia ($p = 0.000$) (Jannah et al., 2024). Sehingga, manfaat senam otak tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan fisik, psikologis, dan sosial lansia.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi keperawatan gerontik berbasis komunitas. Senam otak dapat dijadikan program rutin di posyandu lansia karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, relatif aman, dan dapat dilaksanakan secara kelompok. Implementasi intervensi ini berpotensi membantu memperlambat progresivitas demensia serta meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia di masyarakat.

SIMPULAN

Pemberian senam otak terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia dengan demensia. Kelompok intervensi mengalami peningkatan skor MMSE yang bermakna ($p = 0.007$), sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan fungsi kognitif, serta terdapat perbedaan

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inessss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

signifikan antara kedua kelompok setelah perlakuan ($p = 0.000$). Temuan ini menunjukkan bahwa senam otak efektif sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan untuk mempertahankan serta meningkatkan fungsi kognitif lansia. Intervensi ini berpotensi diimplementasikan sebagai program rutin pada pelayanan kesehatan berbasis komunitas guna meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, S., Mekeama, L., & Nasution, R. A. (2024). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 24(3), 2091.
- Ardiawan, K. N., Sari, M. E., Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., & Hasda, S. (2022). *Penelitian kuantitatif*. Bandung: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Cano-Estrada, A., Jimenez-Mendoza, A., Contreras-Guerrero, D., Hernandez-Alejandro, M., & Salas-Casas, A. (2022). The Effect of Brain Gym on Global Cognitive Function of Institutionalized Older People. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(3).
- Fadli, F., & Patoding, S. (2023). Pengaruh Terapi Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia yang Menderita Demensia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 42-45.
- Farina, N., Jacobs, R., Turana, Y., Fitri, F. I., Schneider, M., Theresia, I., & Banerjee, S. (2023). Comprehensive measurement of the prevalence of dementia in low-and middle-income countries: STRiDE methodology and its application in Indonesia and South Africa. *BJPsych open*, 9(4), e102.
- Hidayati, S., & Baequny, A. (2025). Juru Rawat Pengaruh Kebiasaan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Demensia Pada Lanjut Usia Effect Of Physical Activity Habits On The Incidence Of Dementia In The Elderly. *Journal Poltekkes*. (Vol. 5, Number P).
- Jannah, T. R. N., Suryani, S., & Isnaeni, Y. (2024). Hubungan antara kualitas hidup dengan fungsi kognitif pada lansia di Padukuhan Jogonalan Kidul Kasihan Bantul Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1377-1383).
- Lasmini, L., & Sunarno, R. D. (2022). Penerapan senam otak (brain gym) terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(1), 205-214.
- Lina, R. K., & Kurniawan, G. P. D. (2022). Brain Gym Exercise Give Benefit to Improve Cognitive Function among Elderly: A Systematic Review. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 9(2), 261-271.
- Lisnawati, I. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 15(1), 1-15.
- Lisnawati, I., Agustina, A., Mutia, M., Mubarak, M. I., Ilhami, A., & Sesariani, M. (2023). Kuesioner Status Mental Portabel Shortm (Spmsq) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Sungai Tabuk 3 Desa Sungai Bakung Kabupaten Banjar. *Health Media*, 5(1), 1-7.
- Mahfud, M., & Jelita, J. (2023). Senam Brain Gym Berhubungan dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Puskesmas II Sedayu. *Indonesian Journal of Hospital Administration*, 41-46.
- Mardiana, K. (2022). Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal Di Komunitas: Cognitive Functions Based on the Characteristics of Elderly Indwelling-Community. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 577-584.
- Noyumala, N., & Musaidah, M. (2023). Brain gym with elderly cognitive function. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 5(1), 181-189.

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inesss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>

Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif lansia demensia

- Putri, A. P. (2025). Indonesia Emas 2045: Siapkah Kita dengan Ledakan Populasi Lansia. Diakses dari: <https://Kumparan.Com/Kumparannews/Indonesia-Emas-2045-Siapkah-Kita-Dengan-Ledakan-Populasi-Lansia-24PVbqVXFmp/Full>.
- Ramayanti, E. D., Sulistyawati, W., Etika, A. N., Nurseskasatmata, S. E., Jayani, I., & Susmiati, S. (2022). Pengaruh Brain Gym terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Riwayat Demensia. *Nursing Sciences Journal*, 6(2), 110-119.
- Suciana, F. (2023). Pelaksanaan Senam Lansia Dalam Mencegah Demensia. *WASATHON Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(02).
- Sulfi, S., Bahriah, B., & Randa, Y. D. (2025). Implementasi Brain Gym Pada Lansia Demensia Dengan Gangguan Memori Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia: Implementasi Brain Gym Pada Lansia Demensia. *Nursing Practice Journal*, 1(2), 52-59.
- Sufyan, H., Astuti, D., Setyandari, T., Firantika, R., Oktatrisyani, A. W., Damayanti, A. R., & Kusumaningrum, T. A. I. (2023). Upaya Peningkatan Partisipasi Masyarakat Pada Kegiatan Posyandu Lansia. *Jurnal Berkawan: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1-10.
- Suminar, E., & Sari, L. T. (2023). Pengaruh senam otak terhadap perubahan daya ingat (fungsi kognitif) pada lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, 13(2), 178-186.
- Widari, N. P., Dewi, E. U., & Astawa, I. K. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Rw VI Perumahan Medokan Asri Barat Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 24-30.
- World Health Organization. (2025). Dementia. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
- Wu, X., Tang, Y., He, Y., Wang, Q., Wang, Y., & Qin, X. (2024). Prevalence of cognitive impairment and its related factors among Chinese older adults: an analysis based on the 2018 CHARLS data. *Frontiers in Public Health*, 12.
- Yogyapos. (2025). Lansia Sleman Terbanyak di DIY, Ini Jumlahnya. Yogyapos. Diakses dari: <https://yogyapos.com/berita-lansia-sleman-terbanyak-di-diy-ini-jumlahnya-17388>

Siti Nasywa Inabah*, Yuli Isnaeni, Suri Salmiyati

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Korespondensi penulis: Siti Nasywa Inabah. *Email: inesss2105@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i4.2745>