

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Juli, 2016**

**Nama : Khairani Latifa
No. BP : 1210322033**

**Pengaruh Senam Otak terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna
Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman Tahun 2016**

ABSTRAK

Stres pada lansia merupakan tekanan yang diakibatkan oleh perubahan-perubahan seperti perubahan fisiologis, mental, dan psikososial. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengatasi stres adalah dengan senam otak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Jenis penelitian ini adalah *preexperimental* dengan pendekatan *one group pretest posttest design*. Jumlah sampel penelitian adalah 16 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata skor stres lansia sebelum diberikan terapi adalah 19,88. Sedangkan rata-rata skor stres lansia setelah diberikan terapi adalah 14,88. Hasil uji *Paired t Test* didapatkan nilai $p = 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia. Disarankan kepada PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin untuk menerapkan senam otak dalam mengatasi stres pada lansia.

Kata Kunci : lansia, tingkat stres, senam otak
Daftar Pustaka : 56 (2005-2016)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
July, 2016**

**Name : Khairani Latifa
Registered numbered : 1210322033**

***The Effect of Brain Gym on Stress Level of the Elderly at Panti Sosial Tresna
Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Regency in 2016***

UNIVERSITY OF ANDALAS
ABSTRACT

Stress in the elderly is the stress caused by changes such as changes in physiological, mental, and psychosocial. One of non-pharmacologic management to overcome stress is by doing brain gym. The purpose of this research is to determine the effect of brain gym on stress level in the elderly at Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman regency. The type of this research is preexperimental with one group pretest posttest design. Total sample is 16 respondents by using purposive sampling techniques. The research instrument used Depression Anxiety Stress Scale (DASS). The results showed the mean score of stress in the elderly before therapy was 19,88. While the mean score of stress in the elderly after therapy was 14,88. Results of Paired t Test obtained p-value = 0,05 so it can be concluded that brain gym influence on the stress level in elderly. It was suggested for PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin to apply brain gym to overcome stress case in the elderly.

Keyword : the elderly, stress level, brain gym

Bibliography : 56 (2005-2016)