

KARYA ILMIAH AKHIR

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN
BRAIN GYM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS
PADA LANSIA**

Peminatan Keperawatan Gerontik



**Lili Resta Septiana, S.Kep
NIM. 2241312088**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2023**

Peminatan Keperawatan Gerontik



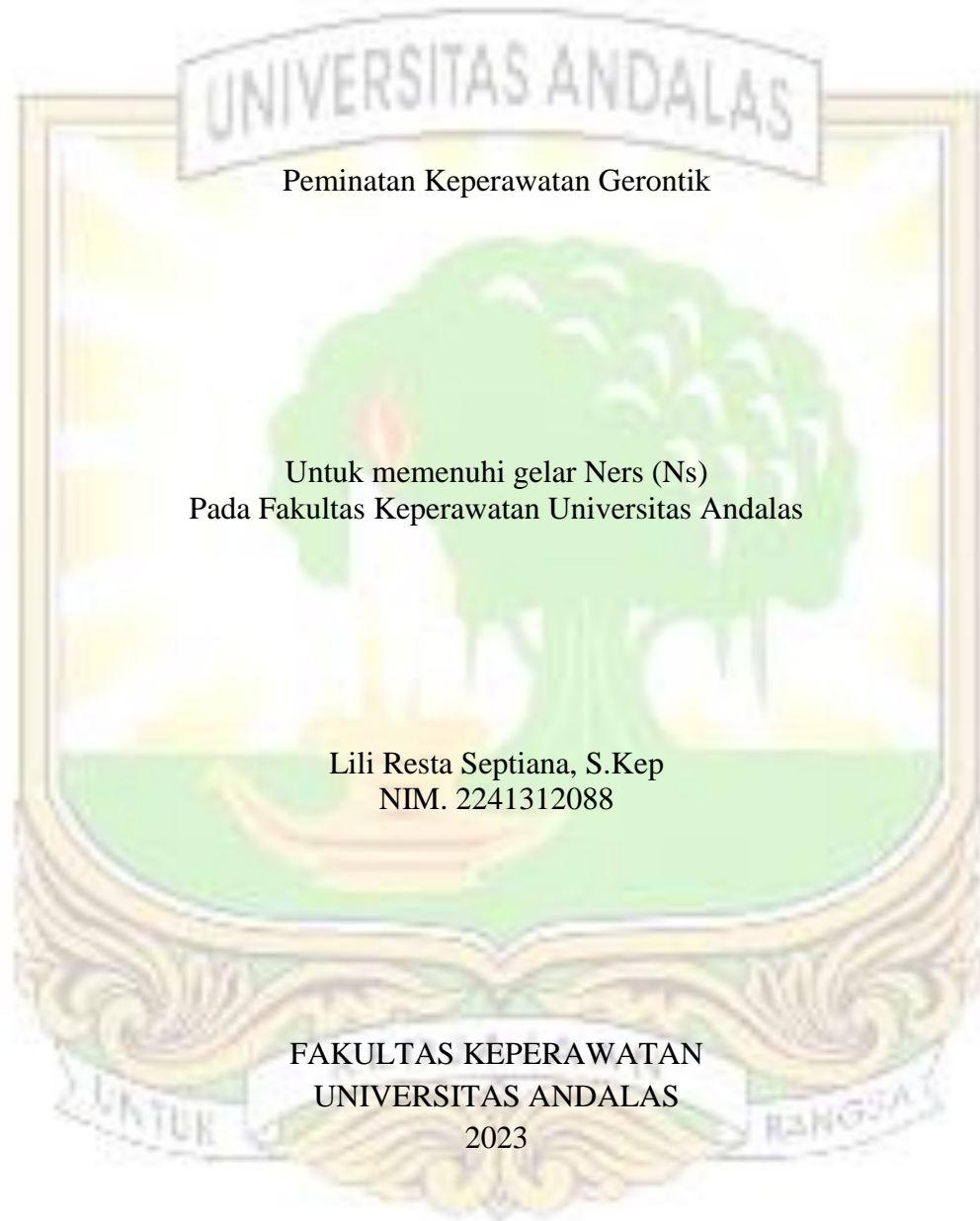
**Lili Resta Septiana, S.Kep
NIM. 2241312088**

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2023**



KARYA ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN PENERAPAN *BRAIN*
GYM UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA



Peminatan Keperawatan Gerontik

Untuk memenuhi gelar Ners (Ns)
Pada Fakultas Keperawatan Universitas Andalas

Lili Resta Septiana, S.Kep
NIM. 2241312088

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
2023

PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR

Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Penerapan *Brain gym* untuk Menurunkan
Tingkat Stress pada Lansia

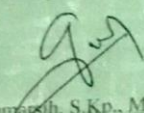
Lili Resta Septiana, S.Kep
NIM. 2241312088


Karya Ilmiah Akhir ini telah disetujui
Tanggal 28 Juli 2023

Oleh :


Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Gusti Sunarsih, S.Kp., M. Biomed
NIP. 196103251982102001


Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198707272019032023

Mengetahui:
Koordinator Program Studi Pendidikan Ners
Program Profesi


Dr. Ns. Dwi Novrianda, S.Kep., M.Kep
NIP. 198211022008122001

PENETAPAN PANITIA PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Penerapan *Brain gym* untuk Menurunkan
Tingkat Stress pada Lansia

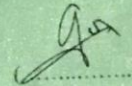
LILI RESTA SEPTIANA, S.Kep

NIM. 2241312088

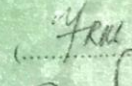
Karya Ilmiah Akhir Ini Telah Diuji Dan Dinilai Oleh Panitia Penguji
Di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas
Pada Tanggal 28 Juli 2023

Panitia penguji,

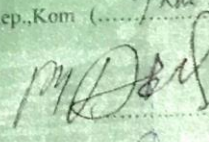
1. Ketua : Gusti Sunarsih, S.Kp., M. Biomed



2. Anggota : Ns. Siti Yuli Hami M.Kep., Sp.Kep.,Kom



3. Anggota : Mohd, Djamil, S.Kp., M.Biomed



4. Anggota :Ns. Randy Refnandes, S.Kep, M.Kep



UCAPAN TERIMA KASIH



Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya yang selalu dicurahkan kepada seluruh makhluk-Nya. Shalawat serta salam dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan nikmat dan hidayah-Nya, peneliti telah menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir dengan judul “Asuhan Keperawatan Pada Lansia dengan Penerapan *Brain gym* untuk Menurunkan Tingkat Stress pada Lansia ”.

Penulisan Karya Ilmiah Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk melakukan penelitian Karya Ilmiah Akhir pada Program Profesi Ners Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Peneliti menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan Karya Ilmiah Akhir, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Karya Ilmiah akhir ini.

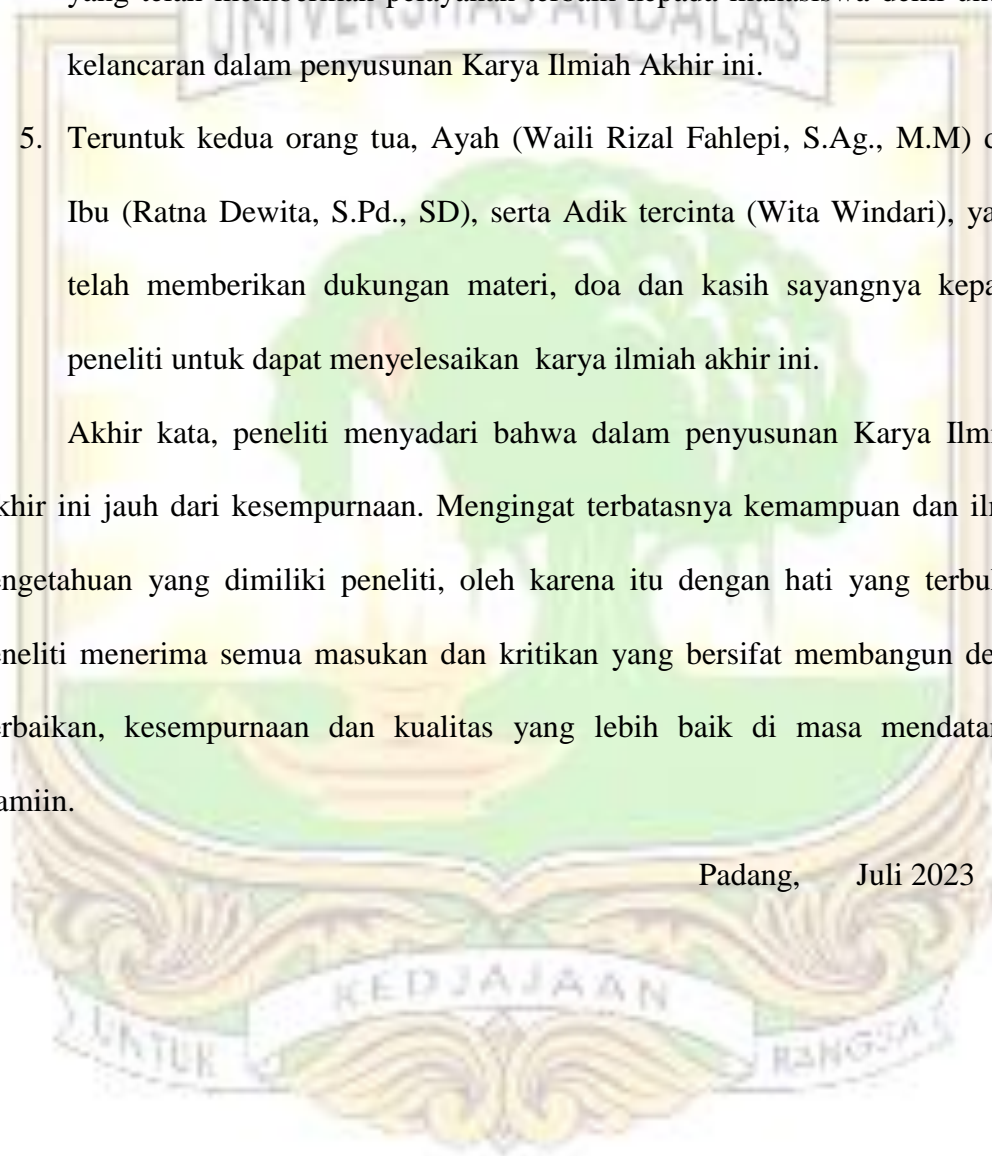
Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Gusti Sumarsih, S.Kp., M. Biomed selaku pembimbing I dan Ibu Ns. Siti Yuli Harni, M.Kep., Sp.Kep.,Kom selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Selain itu, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hema Malini, S.Kp, MN, Ph.D selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
2. Ibu Dr. Ns. Dwi Novrianda, S.Kep., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

3. Seluruh Dosen Pengajar Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah berusaha memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan.
4. Seluruh Staff Administrasi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa demi untuk kelancaran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.
5. Teruntuk kedua orang tua, Ayah (Waili Rizal Fahlepi, S.Ag., M.M) dan Ibu (Ratna Dewita, S.Pd., SD), serta Adik tercinta (Wita Windari), yang telah memberikan dukungan materi, doa dan kasih sayangnya kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

Akhir kata, peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini jauh dari kesempurnaan. Mengingat terbatasnya kemampuan dan ilmu pengetahuan yang dimiliki peneliti, oleh karena itu dengan hati yang terbuka, peneliti menerima semua masukan dan kritikan yang bersifat membangun demi perbaikan, kesempurnaan dan kualitas yang lebih baik di masa mendatang, Aamiin.

Padang, Juli 2023



**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JULI, 2023
Nama : Lili Resta Septiana
NIM : 2241312088**

Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Penerapan *Brain Gym* untuk menurunkan Tingkat Stress pada Lansia

ABSTRAK

Semakin bertambahnya umur seseorang, maka akan semakin mudah mengalami stress. Usia tua, seseorang secara bertahap atau tiba-tiba kehilangan kemampuan fisiknya, sumber fisiologis dari fungsi tubuh, pekerjaan, teman, dan pasangan di antara anggota keluarga. Akibatnya mereka menjadi putus asa dan tak berdaya. Senam otak adalah suatu usaha alternatif alami yang sehat untuk menghadapi ketegangan dan menghadirkan relaksasi dalam kehidupan sehari-hari. dan menderita berbagai jenis masalah psikologis dan fisik dengan kualitas hidup terganggu. **Tujuan :** Memberikan gambaran asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *brain gym* dalam menurunkan tingkat stress pada lansia. **Metode:** Menggunakan metode studi kasus dan memberikan asuhan keperawatan dengan pendekatan proses keperawatan. **Hasil:** Dari asuhan keperawatan yang diberikan selama 5 kali dalam 1 minggu selama 10-15 menit menunjukkan bahwa *brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat stress pada lansia. Pada awal pengukuran DASS didapatkan lansia berada pada tingkat stress sedang dan setelah dilakukan pengukuran pada pertemuan terakhir berada pada tingkat stress ringan hingga normal. **Kesimpulan:** *Brain gym* efektif dalam menurunkan tingkat stress pada lansia. **Saran:** Dapat dijadikan salah satu intervensi dalam menurunkan tingkat stress.

Kata Kunci : Lansia, *Brain Gym*, Tingkat Stress

Daftar Pustaka: 66(2011-2020)

NURSING FACULTY
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL SCIENTIFIC WORKS
JULY, 2023
Name : Lili Resta Septiana
NIM : 2241312088

Nursing care for the elderly with the application of Brain Gym to reduce stress levels in the elderly

ABSTRACT

The older a person is, the easier it is to experience stress. Old age, a person gradually or suddenly loses his physical abilities, the physiological source of bodily functions, work, friends, and partners among family members. As a result, they become hopeless and helpless. Brain exercise is a healthy natural alternative to deal with tension and bring relaxation into everyday life. People suffer from various types of psychological and physical problems with a disturbed quality of life. Purpose: The purpose of this scientific work is to look at the effect of applying the brain gym on stress levels in the elderly. Provide an overview of nursing care for the elderly by applying brain gym in reducing stress levels in the elderly. Method: Using the case study method and providing nursing care with a nursing process approach. Results: From nursing care given 5 times a week for 10-15 minutes, it shows that brain gym is effective in reducing stress levels in the elderly. At the beginning of the DASS measurement, it was found that the elderly were at a moderate stress level and after being measured at the last meeting they were at a mild to normal stress level. Conclusion: Brain gym is effective in reducing stress levels in the elderly. Suggestion: It can be used as an intervention in reducing stress levels in the elderly.

Keywords: *Elderly, Brain Gym, Stress Level*

Bibliography: 66 (2011-2020)