



INTISARI

Latar belakang: Pada tahun 2010, sebanyak 8% dari jumlah total penduduk di dunia berusia 65 tahun atau lebih. Pemerintah mencatat Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) merupakan provinsi yang memiliki jumlah penduduk lansia tertinggi di Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2012 menunjukkan DIY memiliki jumlah lansia tertinggi di Indonesia yakni sebesar 13,04%. Meningkatnya jumlah lanjut usia membutuhkan penanganan yang serius karena secara alamiah lanjut usia itu mengalami penurunan baik dari segi fisik, biologi, maupun mental, tidak terkecuali kecemasan. Kecemasan adalah sebuah kondisi emosional yang dicirikan dengan perasaan tegang, khawatir dan/atau takut, dan perubahan fisik seperti kekakuan otot, ketidaknyamanan sistem pencernaan, respirasi dan sirkulasi, dan disfungsi otonom, dengan tidak dijumpainya penyebab yang pasti. Prevalensi kecemasan pada individu berumur 55 tahun atau lebih adalah sebesar 2,8%. Terdapat beberapa cara untuk menurunkan kecemasan, salah satunya dengan senam otak. Namun, belum banyaknya penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh senam otak terhadap tingkat kecemasan pada orang dengan lanjut usia terkhusus di Yogyakarta.

Tujuan: Mengetahui pengaruh senam otak terhadap tingkat kecemasan pada lansia di Kecamatan Pakem, Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini bersifat eksperimental analitik yang berbasis komunitas dengan desain studi *quasi experiment pre and post test one group design*. Tingkat kecemasan diukur dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum dan sesudah dilakukannya senam otak. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample T-test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil: Dari 26 orang subyek yang diteliti, ditemukan skor *mean* HARS sebelum dilakukan senam otak sebesar $9,38 \pm 6,01$ yang berarti masuk ke kategori kecemasan ringan. Hasil skor *mean* HARS setelah dilakukan senam otak sebesar $5,12 \pm 5,24$ yang berarti masuk ke kategori tidak cemas. Hasil analisis menunjukkan bahwa senam otak berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p = 0,006$).

Kesimpulan: Senam otak berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada lansia di Kecamatan Pakem, Yogyakarta.

Kata kunci: Kecemasan, senam otak, lansia.



ABSTRACT

Background: In 2010, 8% from all populations in the world are 65 or more years old. Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) is the province in Indonesia that have the most elderly. Badan Pusat Statistik recorded that in 2012 the number of elderly in DIY are 13.04%. The number of elderly that increased means they need proper treatment because they will undergo body function declining physically, biologically, and mentally, including anxiety. Anxiety is an emotional state characterized by feelings of tension, worried thought and/or fear, and physical changes like muscle tension, digestive problem, respiration and circulation, and autonomic dysfunction without exact cause. The prevalence of anxiety in individual with 55 years old or more reached 2.8%. There are many ways to lowering anxiety including brain gym. However, there are still not many researches that investigate the brain gym's effect towards the level of anxiety in elderly, especially in Yogyakarta.

Objective: To find out the brain gym's effect towards level of anxiety in the elderly in Pakem Yogyakarta.

Method: This study was a community-based experimental analytic study with a quasi experiment pre and post test one group design. The level of anxiety is measured with Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after brain gym. Data analysis is performed using the Paired Sample T-test with a confidence level of 95%.

Results: Of the 26 subjects studied, it is found that mean score HARS before brain gym are 9.38 ± 6.01 that categorized in mild anxiety and score HARS after brain gym are 5.12 ± 5.24 that categorized in no anxiety. The analysis results showed that brain gym has significant effect of lowering the level of anxiety ($p=0.006$).

Conclusion: Brain gym take effect to lowering the level on anxiety in Pakem, Yogyakarta.

Keywords: Anxiety, brain gym, elderly.