

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT
PADA WANITA *POST MENOPAUSE***



SKRIPSI

Diajukan Untuk Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Disusun Oleh:

ARI SAPTI MEI LENI

J 110 080 012

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
TAHUN 2012**

PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT
PADA WANITA *POST MENOPAUSE*

Skripsi ini disusun untuk memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi
dalam Program Studi Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Disusun Oleh:

Nama : ARI SAPTI MEI LENI

Nomor Induk Mahasiswa : J 110 080 012

PERSETUJUAN UJIAN SIDANG SKRIPSI

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT
PADA WANITA *POST MENOPAUSE***

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dalam ujian skripsi Program Studi
Diploma IV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Diajukan oleh:

Ari Sapti Mei Leni

J 110 080 012

Mengetahui,

Pembimbing I



Isnaini Herawati, SST.Ft., M.Sc.

Pembimbing II



Agus Widodo, SST.Ft., M.Fis

PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

D IV FISIOTERAPI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Di bawah ini menyatakan sanggup menguji skripsi pada hari/tanggal: Senin, 30 Juli dan waktu: pukul 09.00 WIB yang telah disetujui bagi mahasiswa atas nama: ARI SAPTI MEI LENI, NIM: J 110 080 012 dengan judul skripsi, **“PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT PADA WANITA *POST MENOPAUSE*”**.

Nama Penguji	Tanggal Persetujuan	Tanda Tangan Persetujuan
1. Isnaini Herawati, SST.Ft., M.Sc.	30 Juli 2012	
2. Umi Budi Rahayu, SST.Ft, M. Kes	30 Juli 2012	
3. Wahyuni, SST.Ft., M.Kes.	30 Juli 2012	

Demikian persetujuan ini kami buat. Semoga dapat digunakan sebagaimana semestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Disetujui oleh,

Koordinator Skripsi



Sugiono, SST.Ft.




PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Diploma IV
Fisioterapi dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi

Hari : Senin

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Penguji	Tanda tangan
1. Isnaini Herawati, SST.Ft., M.Sc.	()
2. Umi Budi Rahayu, SST.Ft., M.Kes.	()
3. Wahyuni, SST.Ft., M.Kes.	()

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta



Ari Widodo, A.Kep, M.Kes.

DEKLARASI

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain atau telah dipergunakan dan diterima sebagai syarat penyelesaian studi di Universitas lain, kecuali pada bagian-bagian tertentu yang telah dinyatakan dalam teks.

Dan apabila skripsi ini merupakan jiplakan dan atau penelitian karya ilmiah orang, maka saya siap menerima sanksi baik secara akademik maupun hukum.

Surakarta, 30 Juli 2012

Peneliti



Ari Sapti Mei Leni

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirrabbi'lalamiin. Subhanallah..Allahu Akbar..

Laa ilaaha illallah Muhammadarrasulullah

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

My Mom and my Dad,

I love u forever... you're my heart, my bestparents

tiada yang bisa mengalahkan cintamu kepadaku,

Sepanjang waktu selalu mendo'akanku, membimbingku

dengan penuh kasih sayang

dan menasehatiku agar menjadi yang terbaik di

hadapan Allah dan orang lain.

Kakak-kakak nan jauh di sana
yang selalu memberi dukungan dan perhatian.

Keponakan-keponakan dan cucu-cucu yang imut

Saudara-saudaraku semua Fisioterapi D4 seperjuangan,
saudaraku sesama aktifis di organisasi FIK dan JMF,
saudaraku kost Izzah dan saudaraku yang selalu membantuku dan
memberikan do'a selama ini baik yang berada di dekatku maupun berada
jauh di sana.

KATA PENGANTAR



Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala atas semua karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas penulisan skripsi ini dengan baik.

Skripsi dengan judul **“PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT PADA WANITA *POST MENOPAUSE*”** ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Sains Terapan Fisioterapi Program Studi Diploma IV Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Arif Widodo, A.Kep., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Ibu Umi Budi Rahayu S.Pd., SST.Ft., M.Kes. selaku Kepala Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Ibu Isnaini Herawati, SST.Ft., M.Sc. selaku Dosen Pembimbing I yang dengan kesabarannya memberikan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini
4. Bapak Agus Widodo, SST.Ft, M.Fis selaku Dosen Pembimbing II yang dengan kesabarannya memberikan bimbingan untuk penyelesaian skripsi ini

5. Ibu Wahyuni, SST.FT., M.Kes. selaku penguji skripsi yang telah memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Dwi Rosella K, SST.Ft., M.Fis. yang berkenan menjadi review skripsi penulis
7. Bapak/ Ibu dosen Program Studi DIV Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berkenan memberikan ilmunya kepada penulis
8. Ibu Sriyani, Ketua Majelis Ta'lim An-Nisa Ngronggah yang telah memberikan ijin penelitian kepada penulis
9. Ibu-ibu Majelis Ta'lim An-Nisa yang telah terpilih dan bersedia menjadi responden penelitian
10. Semua pihak yang telah banyak menyumbangkan tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Semoga dengan berbagai kekurangan ini akan menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang dan penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyusunan skripsi selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Surakarta, 30 Juli 2012

Penulis



Ari Sapti Mei Leni

ABSTRAK

PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

ARI SAPTI MEI LENI

“PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP DAYA INGAT PADA WANITA *POST MENOPAUSE*”

(Dibimbing oleh: Isnaini Herawati dan Agus Widodo)

Latar belakang: Penurunan daya ingat pada wanita *post menopause* salah satunya disebabkan oleh penurunan hormon *estrogen*, di mana hormon *estrogen* berperan dalam merangsang aliran darah ke otak dan dapat mempengaruhi *neurotransmitter* peran daya ingat di otak yaitu *glutamat*, *neurotrophic*, *asetilkolin*, dan *endorfin*. Daya ingat tersebut dibutuhkan dalam proses menghafal, salah satunya menghafal ayat Al-qur'an. Untuk mengatasi hal itu dapat dilakukan dengan senam otak. Senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana untuk merangsang keseluruhan otak. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui pengaruh senam otak terhadap daya ingat pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-qur'an. **Metode penelitian:** *praexperimental* dengan *static group comparison design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu pengajian Masjid Baitul Makmur, Ngronggah yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 14 responden. Total sampel sebanyak 14 responden dengan rincian pada kelompok eksperimen 7 responden dan kelompok kontrol 7 responden. Hasil penelitian dianalisa dengan menggunakan uji *Independent T-Test*. **Hasil penelitian:** uji *Independent T-Test* menunjukkan hasil $p = 0,049 < 0,05$ yang berarti ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap daya ingat pada wanita *post menopause* dalam menghafal ayat Al-qur'an.

Kata kunci: daya ingat, senam otak, wanita *post menopause*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PRASYARAT GELAR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENETAPAN PENGUJI	iv
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	v
DEKLARASI	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Pembatasan Masalah	2
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	4
A. Kerangka Teori	4
1. Senam Otak	4
2. Daya Ingat pada Wanita <i>Post Menopause</i>	8
3. Pengaruh Senam Otak Pada Daya Ingat	10
B. Kerangka Berfikir	12
C. Kerangka Konsep	13
D. Hipotesis	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	14
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Variabel Penelitian	16
E. Definisi Konseptual	16
F. Definisi Operasional	16
G. Jalannya Penelitian	18
H. Teknik Analisa Data	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	20
A. Hasil	20

1. Gambaran Umum	20
2. Hasil Penelitian	20
3. Hasil Analisa Data	24
B. Pembahasan	26
1. Karakteristik Responden	26
2. Pengaruh Senam Otak Terhadap Daya Ingat	28
3. Keterbatasan Penelitian	29
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 31
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran	31

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kriteria Penilaian Kemampuan Menghafal	17
Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	21
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan	21
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan	22
Tabel 5. Hasil <i>Mini Mental Status Test</i>	23
Tabel 6. Hasil Penilaian Menghafal Ayat Al-qur'an	23
Tabel 7. Uji <i>Shapiro-Wilk</i>	24
Tabel 8. Uji <i>Independent T-Test</i>	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	12
Gambar 2. Kerangka Konsep	13

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. *Curriculum Vitae*
- Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 3. Surat Permohonan Responden
- Lampiran 4. Surat Pernyataan Responden
- Lampiran 5. Surat Keterangan
- Lampiran 6. Kuisisioner Pemilihan Sampel
- Lampiran 7. Lembar *Mini Mental Status Test*
- Lampiran 8. Gerakan Senam Otak
- Lampiran 9. Lembar Penilaian Daya Ingat
- Lampiran 10. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 11. Hasil Uji Statistik
- Lampiran 12. Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

N.S.T	: <i>Nijmeegse Schoolbekwaamheids Test</i>
MMSE	: <i>Mini Mental Status Test</i>
Pend	: Pendidikan
Peker	: Pekerjaan
Kel	: Kelompok
TS	: Tidak Sekolah
IRT	: Ibu Rumah Tangga
Eks	: Eksperimen
Kontrl	: Kontrol