

**PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT  
DEPRESI PADA USILA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA  
YOGYAKARTA UNIT LUHUR KASONGAN KASIHAN BANTUL  
PROVINSI DIY**

**INTISARI**

Depresi adalah salah satu masalah psikologi yang pernah dialami semua orang melalui pengalaman pribadi, keluarga serta dari lingkungannya. Setiap tahun 17 juta orang pernah mengalami periode depresi, baik muda, dewasa maupun orang tua di amerika. Penurunan neurotransmitter di otak seperti epinefrin, dopamin dan norepinefrin berhubungan dengan kejadian depresi. Gerakan senam otak dapat mengaktifkan aktifitas di otak melalui gerakan-gerakan yang telah disesuaikan dan direkomendasikan sehingga dapat mengatasi orang yang mengalami depresi.

Penelitian ini menggunakan metode quasy eksperimen pre-post test, melibatkan 30 responden usia lanjut di panti sosial Tresna Werdha Yogyakarta unit Budi Luhur Kasongan Kasihan Bantul yang telah direkomendasikan dan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 orang dalam kelompok perlakuan dan 15 orang dalam kelompok kontrol. Kelompok perlakuan mendapat intervensi senam otak selama 3 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapat senam otak. Variabel independennya adalah senam otak, sedangkan variabel dependennya adalah tingkat depresi pada usia lanjut. Data diambil melalui wawancara dengan responden. Data diambil sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan, sedangkan pada kelompok kontrol waktu menyesuaikan dengan kelompok perlakuan. Nilai selisih Skala Geriatrik pre dan post test digunakan sebagai data yang akan dipaparkan dalam bentuk analisis statistic menggunakan independent t-test di dalam program SPSS 14.0

Uji statistik menunjukkan kedua kelompok mempunyai distribusi data yang normal. Rata-rata nilai Skala Geriatrik pada kelompok perlakuan meningkat kira-kira 1,00 poin dan rata-rata nilai skala geriatrik pada kelompok kontrol menurun kira-kira 0,40 poin. Dari uji statistic dengan menggunakan independent t-test SPSS 14.0 memperlihatkan angka signifikan sebesar 0.189 ( $P > 0.05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan senam otak terhadap penurunan tingkat depresi pada usia lanjut

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa secara klinis senam otak dapat menurunkan tingkat depresi pada usila, tetapi secara statistik senam otak tidak ada pengaruhnya terhadap penurunan tingkat depresi pada usila

Kata kunci : senam otak, tingkat depresi, usila

**THE EFFECT OF BRAIN GYM TO DEPRESSION LEVEL OH THE  
ELDERLY IN SOCIAL INSTITUTION TRESNA WERDHA YOGYAKARTA  
UNIT BUDI LUHUR KASONGAN KASIHAN BANTUL  
REGENCY DIY**

Fahrur Rozi<sup>1</sup>, Sagiran<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Student of Medical Faculty, Muhammadiyah University of Yogyakarta

<sup>2</sup>Surgery Departement, Muhammadiyah University of Yogyakarta

**ABSTRACT**

Depression is one of the psychological problems experienced by every person through personal, family and environment. Every year 17 million people have experienced periods of depression, both young, adults and elderly in America. The decrease in brain neurotransmitters such as epinephrine, dopamine and norepinephrine related to the incidence of depression. Brain gym movements to activate the activity in the brain through the movements that have been adjusted and are recommended in order to cope with people suffering from depression.

This research uses experimental methods quasy pre-post test, involving 30 respondents social elderly in nursing units Budi Tresna Werdha Yogyakarta Bantul Luhur Kasongan Poor approved and divided into 2 groups: 15 people in the treatment group and 15 people in the control group. The treatment group received the intervention brain gym for 3 weeks, whereas the control group did not receive brain gym. Independent variable is the brain gym, while the dependent variable is the rate of depression in the elderly. Data retrieved through interviews with respondents. Data taken before and after intervention in the treatment group, whereas in the control group time to adjust to the treatment group. The differences of the Geriatric Scale pre and post test are used as data to be presented in the form of statistical analysis using independent t-test in SPSS 14.0

The statistical test showed that both groups have a normal data distribution. The average value Geriatric Scale in the treatment group increased by approximately 1.00 points and the average value of geriatric scale in the control group decreased approximately 0.40 points. From the test statistic by using independent t-test of SPSS 14.0 for 0189 show significant figures ( $P > 0.05$ ) indicating that no significant effect on decreasing the level of brain gym in elderly depression

The conclusion from this study indicate that clinically brain gym to reduce levels of depression in elderly people, but statistically brain gym no effect on decreasing the level of depression in elderly.

Key word : brain gym, depression level, elderly