DAFTAR PUSTAKA

Amaliah, N. (2021). Social activity " Pojok Riang " by playing puzzles with the elderly , in the village lok baintan banjarmasin , during the pandemic covid-19. *Prosiding Pengembangan Masyarakat Mandiri Berkemajuan Muhammadiyah (Bamara-Mu)*, 752–756.

Ani, T., Faridah, A., & Puji, P. (2020). *Pengaruh Memory Training terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. *2507*(February), 1–9.

Banu, P. M., Nova, S. N., & Annisa, A. (2024). Hubungan dukungan keluarga dengan kemandirian lansia dalam pemenuhan aktivitas sehari-hari di wilayah kerja Puskesmas Funung Sari Tanggamus Tahun 2024. *Jurnal Multidisiplin Teknologi Dan Arsitektur*, *2*(2), 10.

Butt, T. H., Tobiume, M., Re, D. B., & Kariya, S. (2024). Physical Exercise Counteracts Aging-Associated White Matter Demyelination Causing Cognitive Decline. *Aging and Disease*, *15*(5), 0. https://doi.org/10.14336/ad.2024.0216

Chaerani, M. (2021). *Pengaruh Board Game Activity (Congklak) Terhadap Kesehatan Mental (Stress) Lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Pare-Pare*.

Crum, R. M., Anthony, J. C., Bassett, S. S., & Folstein, M. F. (1993). Population-based norms for the Mini-Mental State Examination by age and educational level. *JAMA, 269*(18), 2386–2391. https://doi.org/10.1001/jama.1993.03500180078038.

Dan, A., Inovasi, P., Ppkn, P., Smp, D. I., Dan, S. M. A., & Tinggi, P. (2022). Ensiklopedia Education Review. *Ensiklopedia Education Review*, *4*(2), 80–91.

Fadilla, F., & Nuryanti, N. (2021). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Desa Karya Jadi Kecamatan Batang Serangan Kabupaten Langkat. *Jurnal Social Library*, *1*(3), 134–143. https://doi.org/10.51849/sl.v1i3.54

Farida, D., & Anggrasari, A. P. (2024). *LANSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEDATI SIDOARJO The Influence Of Brain Exercises On Cognitive Impairments In The Elderly In The Working Area Of The Sedati Sidoarjo Health Center*. *5*(2), 95–100.

Fitra, N. N., Rukmana, S., Komalasari, O., & Saraswati, D. A. (2024). Hubungan Tingkat Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Adl Pada Lansia Di Posbindu Rw 007 Kelurahan Bakti Jaya. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro* |, *VII*, 42–53.

Gitleman, L., & Kleberger, J. (2020). Pengaruh Bermain Congklak Terhadap Peningkatan Kemampuan Berhitung Pada Anak Retardasi Mental Ringan Di Sdlb/C Yayasan Pendidikan Luar Biasa Alpha Kumara Wardana Ii Surabaya. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, *3*.

Hutasuhut, A. F., Anggraini, M., & Angnesti, R. (2020). Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *2*(1), 60–75. https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428

Isnaini, N., & Komsin, N. K. (2020). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Pemberian Terapi Puzzle. *Human Care Journal*, *5*(4), 1060. https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.854

Laksmini, N. N. M. ., Gandari, N. K. ., Sutresna, I. ., & Wijaya, I. P. . (2024). Terapi Reminiscence Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, *10*(2), 11–19.

Lathifah, M. N., Haryanto, J., & Fauziningtyas, R. (2021). Permainan Tradisional Dhakonan Mencegah Progresifitas Tingkat Demensia Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan : Wiraraja Medika*, *7*(1), 26–32. https://doi.org/10.24929/fik.v7i1.379

Lilik, P., Vincencius, S., Indah, F. A., Ketut, S., Tarisia, R. M., & Winda, H. V. Y. (2023). Edukasi dan Senam hipertensi dalam menurunkan Tekanan darah Tinggi pada lansia. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *2*(3), 74–80. https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i3.795

Lisnawati, I. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Kecamatan Landasan Ulin Kota Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *15*(1), 1–15. https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.948

Martina, S. ., Sinaga, J., Gultom, R., & Lestari, A. (2020). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial*.

Moh, H., Giri, K. P., & Sigit, P. (2022). Description of Knowledge and Attitude of Elderly Companion After Receiving Training on Elderly Health Care. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 65–73. https://doi.org/10.46815/jk.v11i1.71

Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (Jilid Pert).

Nurul, H., Joni, H., & Makhfudli. (2020). *Memory Training Meningkatkan Memori jangka Pendek lansia*. *26*(4), 1–37.

Oktaviani, S. D., Siti, H., & Eko, K. W. (2022). Pengaruh Terapi Bermain Dakon Terhadap Status Kognitif Lansia Hipertensi di Puskesmas Sumbang 1. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, *8*(2), 9. https://doi.org/10.35974/jsk.v8i2.2921

Okvitasari, Y., Kliviana, O., & Hamidah, W. (2024). *Pengkajian Mini Mental Status Examination (MMSE) Pada Lansia Di Musholla Al-Anshor Rt 15 Banjarmasin*. *03*(01), 31–36.

Prahasasgita, M. S., & Lestari, M. D. (2023). Stimulasi Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Indonesia: Tinjauan Literatur. *Buletin Psikologi*, *31*(2), 247. https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.80371

Pramudaningsih, I. N., & Ambarwati, A. (2020). Implementasi Peningkatan Kognitif Lansia Melalui Memory Training. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *9*(3), 233. https://doi.org/10.31596/jcu.v9i3.626

Putri, S., Ekowati, W., & Setiyani, R. (2019). Pengaruh Bermain Congklak Terhadap Memori Jangka Pendek Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Dewanata Cilacap. *Journal Of Bionursing*, *1*(1), 10. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-

8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

Raditya, M. K. L., & Jeanny, R. (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif usia Pralansia di wilayah kerja puskesmas Parongpong. *CHMK Nursing Scientific Journal*, *4*(2), 220–227.

Rato, O. A. G., Lika, L. E., & Febriola, A. (2024). *Penerapan Permainan Tradisional Congklak Pada Pembelajaran Matematika Operasi Hitung Bilangan Cacah dengan Model Kooperatif Student Teams-Achievement Divisions (STAD)*. *3*(2), 13–20.

Rohana, S. (2011). Senam Vitalisasi Otak Lebih Meningkatkan Fungsi. *Jurnal Fisioterapi*, *11*(1), 15–35.

Savitri, G., Revi, Y., Siska, R., Marlina, P. H., Eppy, S., Hardiyanti, Sandy, A., Maulidya, J. N., Poniyah, S., & Ganda, S. (2021). *Keperawatan Gerontik*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

Serina, S. A. D., Nur, H., & Mulyaningsih. (2024). Penerapan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Joyotakan Rt 06 Rw V Serengen Kota Surakarta. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, *02*(03), 11.

Shalafina, M., Ibrahin, & Hadi, N. (2023). The Overview of Mental Health Among Elderly. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, *7*(4), 90–95. https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24319/13404

Sherli, A., Luri, M., & Riska, N. A. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Provinsi Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *24*(3), 1–15. https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.948

Siregar, R., Sembiring, R., Sinaga, T., Sinuraya, E., & Sinaga, C. (2024). Penerapan Terapi Aktivitas Kelompok Bermain DAKON untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Panti Jompo Taman Boedhi Asri Medan Sumatera Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *4*(1), 60–68.

Siska, F., & Royani, E. (2024). Pemberian Terapi Puzzle Pada Lansia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Sosial Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Communnity Development Journal*, *5*(1), 1821–1825.

Sularyo, T. S., & Handryastuti, S. (2016). Senam Otak. *Sari Pediatri*, *4*(1), 36. https://doi.org/10.14238/sp4.1.2002.36-44

Suminar, E., & Sari, L. T. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, *13*(2), 178–186. https://doi.org/10.31258/jni.13.2.178-186

Surya, M. S., Irna, N., Diana, I., & Wati, J. (2022). Efek Reminiscence Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Pasien Pasca Stroke Di Rsu Imelda Medan Dan Rs Gramed Lubuk Pakam Tahun 2022. *Jurnal Keperawatan*, *14*(September), 1--14. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0AEFEK

Suryani, D. A., Marlian Yuliadarwati, N., & Yulianti, A. (2023). Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemandirian Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah Program

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Studi S1 Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, *11*(3), 502. http://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kesehatan

Susila, D. A. (2021). Metamorfosis Congklak. *SULUH : Seni Desain Budaya*, *1*(2), 153–177.

Uswatun, H., Eni, S., Nur, H., & Barsihannor. (2021). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Woro Kec.Madapangga Kab.Bima. *Alauddin Scientific Journal Of Nursing*, *2*(2), 106–117. https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.19

Wariyanti, A., Ilmiah, E. S.-K., & 2017, undefined. (2021). Perbedaan Terapi Brain Gym Dan Vitalisasi Otak Terhadap Kemampuan Fungsi Kognitif Lansia Di Panti Werda Elim Semarang. *182.253.197.100*, *1*(2), 2715–5854. http://182.253.197.100/e-journal/index.php/ilmukeperawatan/article/view/631

Widari, N. P., Dewi, E. U., & Astawa, I. K. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi kognitif pada Lansia Di Rw VI Perumahan Mendokan Asri Barat Surabaya. *Stikes William Booth*, *20*, 24–30. https://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/d3kep/article/view/324

Widia, D. K., Novitasari, D., Sugiharti, R. K., & Sidik Awaludin. (2021). Mini-Mental State Examination Untuk Mengkaji Fungsi Kognitif Lansia Mini-Mental State Examination To Assess Cognitive Function In Elderly. *Jurnal Keperawatan Malang*, *6*(2), 1–13. https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/JPW/article/view/137

Wiratma, I. W., Maba, I. W., Wiryawan, I. G., & Vipriyanti, N. U. (2021). Senam Vitalisasi Otak: Upaya Efektif Menguatkan Fungsi Kognitif, Menurunkan Hipertensi Dan Emosional Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Vol*, *9*(3), 570–579.

Yakub, S., & Ilham, R. (2025). *Efektifitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Menderita Dimensia Di Griya Lansia Jannati Provinsi Gorontalo*. *10*(1).

Yuniar, M. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Congklak Terhadap Perkembangan Kognitif Dan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Dengan Menggunakan Metode Eksperimen Di Paud Cinta Bunda Desa Air Putih Kabupaten Bengkulu Tengah. *Universitas Islam Negeri Fatmawati Suekarno*, *33*(1), 1–12.

Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *15*(2), 62–70.

Zulrizki, Faisal, S., & Isti, A. (2018). *Pengaruh senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia*. *9*(2), 105–110. http://jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/view/19

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Iinformed Concent dan Penjelasan Penelitian*

INFORMED CONCENT
DAN PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth. Calon Responden

Dengan hormat,
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	**: Sakha Audrie Vouresta**
Prodi	**: STr. Keperawatan dan Profesi Ners**
NIM	**: P05120321089**
No. HP	**: 081369758599**

Adalah Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang sedang melaksanakan penelitian dengan judul : **‘’Pengaruh Congklak *Board Game* Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025.’’** Tujuan penelitian ini adalah menambah pengetahuan dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia di Kota Bengkulu.

Pada penelitian ini responden akan diberikan kuesioner untuk mengukur tingkat fungsi kognitif dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Penelitian ini tidak menimbulkan kerugian, bahaya, dan efek apapun bagi responden. Jika anda telah menjadi responden dan terjadi hal-hal yang memberatkan, maka diperbolehkan untuk melaporkan pada peneliti atau dapat langsung mengundurkan diri dari penelitian ini dengan menghubungi peneliti pada nomor telepon yang tercantum diatas. Responden akan mendapatkan kompensasi untuk penggantian waktu untuk pengisian kuesioner ini yang ditentukan peneliti besarannya.

Kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Semua hasil catatan atau data responden akan disimpan di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Apabila anda menyetujui maka saya mohon kesediannya untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai responden penelitian. Atas perhatian, kerjasama dan kesediannya menjadi responden saya ucapkan terima kasih.

Bengkulu, 2025

(.....)

Lampiran 2 *Surat Permohonan Responden*

SURAT PERMOHONAN RESPONDEN

Dengan Hormat, Saya yang bertandatangan di bawah ini adalah mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu :

Nama : Sakha Audrie Vouresta

NIM : P05120321062

Saya akan melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh *Congklak Board Game* dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025".

Sehubungan dengan maksud tersebut, maka dengan kerendahan hati saya mohon partisipasi Bapak/Ibu untuk menjadi responden penelitian ini. Data yang diperoleh dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi masyarakat, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan. Informasi tentang data yang diperoleh akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk data penelitian. Demikian permohonan ini, atas perhatian dan partisipasinya saya ucapkan terima kasih.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Hormat Saya,

Sakha Audrie Vouresta

Lampiran 3 *Surat Persetujuan Responden*

SURAT PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis kelamin :

Pendidikan :

Pekerjaan :

Alamat :

Dengan ini saya bersedia berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudara Sakha Audrie Vouresta Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik Kesehatan Bengkulu dengan judul "Pengaruh *Congklak Board Game* dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025".

Penelitian ini tidak akan merugikan saya ataupun berakibat buruk bagi saya dan keluarga saya, maka saya bersedia menjadi responden. Demikian surat persetujuan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2025

( )

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 4 *Lembar Pengukuran Mini Mental Status Examination (MMSE)*

PENGUKURAN MINI MENTAL STATUS EXAMINATION (MMSE)

Nama Responden: …….. (Lk / Pr) Usia: ……

Pendidikan: …… Pekerjaan: ……

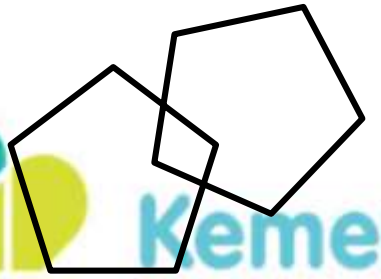
Riwayat Penyakit: Stroke ( ) DM ( ) Penyakit Jantung ( )

Penyakit Lain……

Pemeriksa: …… Tanggal: ……

Item	Tes	Nilai maks.	Nilai
ORIENTASI			
1	Sekarang (tahun), (musim), (bulan), (tanggal), hari apa?	5	
2	Kita berada di mana? (negara), (provinsi), (kota), (rumah sakit), (lantai/kamar)	5	
REGISTRASI			
3	Sebutkan 3 buah nama benda (**jeruk, uang, mawar**), tiap benda 1 detik. Responden diminta mengulangi ketiga nama benda tadi. Nilai 1 untuk tiap nama benda yang benar. Ulangi sampai responden dapat menyebutkan dengan benar dan catat jumlah pengulangannya	3	
ATENSI DAN KALKULASI			
4	Kurangi 100 dengan 7. Nilai 1 untuk tiap jawaban yang benar. Hentikan setelah 5 jawaban. Atau diminta mengeja terbalik kata "WAHYU" (nilai diberi pada huruf yang benar sebelum kesalahan; misalnya uyahw = 2 nilai)	5	
MENGINGAT KEMBALI (RECALL)			
5	Responden diminta menyebut kembali 3 nama benda di atas	3	

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BAHASA			
6	Responden diminta menyebutkan nama benda yang ditunjukkan (pensil, arloji)	2	
7	Responden diminta mengulang rangkaian kata: ”**tanpa kalau dan atau tetapi** ”	1	
8	Responden diminta melakukan perintah: “Ambil kertas ini dengan tangan kanan, lipatlah menjadi dua dan letakkan di lantai”.	3	
9	Responden diminta membaca dan melakukan perintah “Angkatlah tangan kiri Anda”	1	
10	Responden diminta menulis sebuah kalimat (spontan)	1	
11	Responden diminta meniru gambar di bawah ini 	1	
Skor Total		30	

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Keterangan skor :

Nilai : 27 -30 : normal

Nilai : 21-26 : gangguan kognitif ringan

Nilai : 11-20 : gangguan kognitif sedang

Nilai : 0-10 : gangguan kognitif berat

(**Sumber** : (Widia dkk., 2021)

Lampiran 5 *SOP Congklak Board Game (CBG)* dan Senam otak

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ***Congklak Board Game (CBG)* dan Senam otak**
Pengertian	Congklak merupakan permainan tradisional masyarakat Indonesia yang terkenal. Permainan congklak menggunakan papan congklak dan biji-biji congklak berupa kerang kecil atau kelereng. Congklak adalah permainan yang biasa dimainkan oleh dua orang, dalam permainan ini setiap pemain dituntut menghitung jumlah biji congklak. Senam otak adalah serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh sederhana, senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, juga merangsang kedua belah otak untuk bekerja. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulus pada otak
Tujuan	1. Untuk meningkatkan stimulasi kognitif 2. Peningkatan memori dan daya ingat 3. Meningkatkan konsentrasi dan fokus 4. Interaksi sosial 5. Untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia 6. Meningkatkan daya ingat 7. Meningkatkan konsentrasi dan kemampuan berpikir
Alat dan Bahan	1. Papan congklak 2. Biji congklak 3. Speaker 4. Laptop
Persiapan peneliti	Ciptakan lingkungan yang nyaman bagi responden, jaga privasi responden dan kondisikan responden dalam keadaan rileks
Persiapan responden	Kontrak topik, waktu, dan tujuan dilaksanakan *Congklak Board Game (CBG)* dan Senam Otak

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Tahap pelaksanaan	**1. Tahap orientasi** a. Salam terapeutik dan perkenalan b. Evaluasi dan validasi c. Informed concent **2. Tahap kerja** 1. Permainan ini dilakukan oleh dua orang yang duduk berhadapan. 2. Kedua pemain melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang mendapat giliran pertama bermain. 3. Pemain yang mendapatkan giliran bermain mengambil biji congklak dari salah satu lubang yang menjadi miliknya. 4. Biji congklak diletakkan satu persatu pada lubang di sebelah kanannya sampai habis, termasuk ke lubang milik lawan. 5. Jika melewati lubang besar yang menjadi miliknya, pemain meletakkan satu biji congklak di sana. Namun, jika melewati lubang besar milik lawan, pemain tidak boleh meletakkan biji congklak di dalamnya. 6. Jika biji congklak terakhir jatuh di lubang miliknya, pemain mengambil kembali biji congklak dari lubang miliknya dan meletakkan satu per satu di lubang sebelah kanannya hingga habis.namun jika biji congklak terakhir jatuh pada lubang milik lawan, pemain mengambil biji congklak dalam lubang tempat biji terakhir jatuh, begitu seterusnya. 7. Jika biji congklak terakhir jatuh di lubang kosong, baik lubang kosong miliknya maupun milik lawan, giliran bermain seorang pemain berakhir dan permainan dilanjutkan oleh lawan. Jika biji congklak berakhir di lubang kosong miliknya, pemain dapat mengambil biji-biji congklak yang ada di dalam lubang milik lawan yang berada di seberang lubang kosong tersebut. Biji-bijian congklak tersebut diambil dan dimasukkan ke dalam lubang besar miliknya. Jika biji congklak terakhir jatuh ke lubang kosong milik lawan, pemain tidak mendaptkan apa-apa. 8. Permainan dilanjutkan seperti itu terus-menerus hingga lubang-lubang kecil kosong seluruhnya dan semua biji

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	congklak masuk ke dalam lubang besar milik masing masing pemain. 9. Pemain yang mendapatkan biji congklak paling banyak adalah pemain yang menjadi pemenang. 10. Setelah selesai satu putaran, permainan dapat diulang kembali 11. Kemudian istirahat selama 5 menit dan dilanjutkan dengan Senam otak 12. **a. Dimensi lateral** 1) Gerakan Silang *(Cross Craw)* Gerakan: Menggerakkan tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri dan tangan kiri dengan kaki kanan. Bergerak ke depan, ke samping, ke belakang, atau jalan di tempat. Untuk menyeberangi garis tengah sebaiknya tangan menyentuh lutut yang berlawanan hitungan 1 x 8. 2) 8 tidur *(Lazy 8s)* Gerakan : Gerakan dengan membuat angka delapan tidur di udara, tangan mengepal dan jari jempol ke atas dimulai dengan menggerakkan kepalan ke sebelah kiri atas dan membuat angka delapan tidur. Diikuti dengan gerakan mata melihat ke ujung jari jempol. Buatlah angka 8 tidur 3 kali setiap tangan dan dilanjutkan dengan 3 kali dengan kedua tangan. 3) Putaran leher *(Neck Rolls)* Gerakan : Tundukkan kepala ke depan, dan pelan-pelan putar dari satu sisi ke sisi lainnya. Tengadahkan kepala ke belakang, lalu putar lagi ke kiri dan ke kanan. Ulangi dengan bahu diturunkan, sebanyak 2x2 putaran ke kiri dan kanan. b. **Dimensi pemfokusan** 1) Burung Hantu *(The owl)* Gerakan : Cengkeram otot bahu, gerakkan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok ke sisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain. 2) Lambaian Kaki *(The footflex)* Gerakan : Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki, betis dan belakang lutut

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	satu persatu, sementara pelan-pelan kaki digerakkan ke luar dan ke dalam, lakukan sebanyak 1 kali pada kaki kiri dan kanan. c. **Dimensi pempusatan** 1) Menguap Berenergi (Menguap yang energik) Gerakan : Taruh jari di rahang yang terasa tegang. Buat suara menguap lebar dan relaks, sambil memijat pelan untuk melepas ketegangan sebanyak 3 kali. 2) Pijat kuping *(The thinking cap)* Gerakan : Pijat daun telinga pelan-pelan buka daun kuping ke luar, dari atas ke bawah 3 sampai 5 kali. **3. Tahap Terminasi** a. Evaluasi subjektif b. Evaluasi objektif c. Rencana tindak lanjut d. Kontrak yang akan datang

Sumber : (Yuniar, 2022) (Sularyo., 2016)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 6 *SOP Memory Training*

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR **(SOP)** ***Memory Training***
Pengertian	*Memory training* merupakan latihan praktis yang dirancang untuk membantu lansia dalam meningkatkan kemampuan mengingat informasi yang baru diterima. Tidak hanya kemampuan mengingat, *memory training* juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi, kreativitas, melatih lansia untuk berpikir positif, dan tidak mudah menyerah.
Tujuan	1. Menunda atau memperlambat penurunan kognitif 2. Meningkatkan daya ingat jangka pendek dan jangka panjang 3. Meningkatkan kualitas hidup 4. Menstimulasi aktivitas otak
Persiapan peneliti	Ciptakan lingkungan yang nyaman bagi responden, jaga privasi responden dan kondisikan responden dalam keadaan rileks
Persiapan responden	Kontrak topik, waktu, dan tujuan dilaksanakan *Memory Training*
Tahap pelaksanaan	**A. Tahap orientasi** Salam terapeutik dan perkenalan Evaluasi dan validasi Informed concent **1. Tahap kerja** **A. Teknik Akronim (Singkatan)** Tujuan: Mengingat urutan kegiatan atau daftar dengan membuat singkatan. Langkah-langkah: 1. Ambil huruf pertama dari setiap kata. 2. Susun menjadi kata atau singkatan yang mudah diingat. Contoh: • Makan - Minum - Obat → MMO

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

- Hari – Olahraga - Rabu dan - jumaat→HORJ

B. Teknik Akrostik (Kalimat Lucu)

Tujuan: Mengingat urutan dengan membuat kalimat dari huruf pertama setiap kata.

Langkah-langkah:

1. Ambil huruf pertama dari setiap kata.
2. Buat kalimat lucu atau bermakna dari huruf-huruf tersebut.

Contoh:

- Mandi – Sikat gigi – Sarapan – Minum obat→M – S – S – M → ***"Mama Suka Sarapan Manis."***
- Menyapu – Mengepel – Mencuci → M – M – M→ ***"Mama Merapikan Meja."***

A. Mengingat Daftar Kata

Tujuan: Melatih daya ingat langsung.
langkah langkah:

- Bacakan 5 kata, lalu minta peserta mengulanginya.
- Ulangi dengan variasi atau tingkatkan jumlah kata sesuai kemampuan.

Contoh:
"Kunci – Meja – Radio – Payung – Topi"

D. Permainan "Apa yang Hilang?"

Tujuan: Melatih daya observasi dan memori visual
Alat: 5–7 benda nyata di atas meja

Cara bermain:

1. Tunjukkan semua benda ke lansia selama 30 detik.
2. Tutup mata lansia atau minta dia berpaling.
3. Sembunyikan 1 benda, lalu tanyakan: “Apa yang hilang?”

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

	2. Tahap Terminasi a. Evaluasi subjektif b. Evaluasi objektif c. Rencana tindak lanjut d. Kontrak yang akan datang

Sumber :(Ani dkk., 2020)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran 7. *Master tabel*

KODE	KELOMPOK	UMUR	PENDIDIKAN	KODE	RIWAYAT PENYAKIT	KODE	SKOR PRE	KET	SKOR POST	KET	SELISIH
1	INTERVENSI	61	SMA	2	Tidak ada	1	23	Ringan	27	Normal	4
1	INTERVENSI	64	SMP	2	Tidak ada	1	24	Ringan	27	Normal	3
1	INTERVENSI	60	SMA	2	Tidak ada	1	24	Ringan	27	Normal	3
1	INTERVENSI	65	SMP	2	Ada	2	16	Sedang	21	Ringan	5
1	INTERVENSI	67	SD	1	Tidak ada	1	12	Sedang	19	Sedang	7
1	INTERVENSI	63	SMP	2	Ada	2	21	Ringan	25	Ringan	4
1	INTERVENSI	65	SD	1	Tidak ada	1	13	Sedang	18	Sedang	5
1	INTERVENSI	65	SMP	2	Tidak ada	1	18	Sedang	21	Ringan	3
1	INTERVENSI	63	SD	1	Tidak ada	1	16	Sedang	21	Ringan	5
1	INTERVENSI	61	SD	1	Tidak ada	1	17	Sedang	23	Ringan	6
1	INTERVENSI	63	SMA	2	Ada	2	24	Ringan	28	Normal	4
1	INTERVENSI	64	SD	1	Tidak ada	1	12	Sedang	22	Ringan	10
1	INTERVENSI	63	SMA	2	Ada	2	24	Ringan	27	Normal	3
1	INTERVENSI	66	SMP	2	Ada	2	22	Ringan	23	Ringan	1
1	INTERVENSI	68	SMP	2	Tidak ada	1	14	Sedang	19	Sedang	5
1	INTERVENSI	65	SMA	2	Tidak ada	1	23	Ringan	26	Ringan	3
1	INTERVENSI	68	SMP	2	Ada	2	15	Sedang	18	Sedang	3
1	INTERVENSI	60	S1	3	Tidak ada	1	26	Ringan	28	Normal	2
1	INTERVENSI	65	SMA	2	Tidak ada	1	23	Ringan	26	Ringan	3
1	INTERVENSI	65	S1	3	Ada	2	25	Ringan	27	Normal	2
1	INTERVENSI	70	SD	1	Tidak ada	1	12	Sedang	18	Sedang	6

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

1	INTERVENSI	62	SMA	2	Tidak ada	1	24	Ringan	27	Normal	3
2	KONTROL	68	SMP	2	Tidak ada	1	16	Sedang	19	Sedang	3
2	KONTROL	69	S1	3	Ada	2	24	Ringan	28	Normal	4
2	KONTROL	70	S1	3	Tidak ada	1	20	Sedang	24	Ringan	4
2	KONTROL	63	SMA	2	Tidak ada	1	24	Ringan	24	Ringan	0
2	KONTROL	70	SMP	2	Tidak ada	1	15	Sedang	19	Sedang	4
2	KONTROL	63	SMA	2	Tidak ada	1	22	Ringan	25	Ringan	3
2	KONTROL	67	SMA	2	Tidak ada	1	17	Sedang	18	Sedang	1
2	KONTROL	63	SD	1	Ada	2	22	Ringan	23	Ringan	1
2	KONTROL	68	SMA	2	Tidak ada	1	19	Sedang	20	Sedang	1
2	KONTROL	68	SMA	2	Tidak ada	1	19	Sedang	21	Ringan	2
2	KONTROL	65	SD	1	Tidak ada	1	18	Sedang	19	Sedang	1
2	KONTROL	63	SMA	2	Ada	2	24	Ringan	26	Ringan	2
2	KONTROL	61	SMP	2	Ada	2	23	Ringan	23	Ringan	0
2	KONTROL	62	SMA	2	Tidak ada	1	25	Ringan	27	Normal	2
2	KONTROL	70	SMP	2	Ada	2	13	Sedang	17	Sedang	4
2	KONTROL	70	SMP	2	Tidak ada	1	13	Sedang	19	Sedang	6
2	KONTROL	64	SMP	2	Tidak ada	1	20	Sedang	25	Ringan	5
2	KONTROL	68	SD	1	Tidak ada	1	13	Sedang	18	Sedang	5
2	KONTROL	68	SD	1	Ada	2	12	Sedang	12	Sedang	0
2	KONTROL	64	SMA	2	Tidak ada	1	21	Ringan	22	Ringan	1
2	KONTROL	62	SMA	2	Ada	2	25	Ringan	26	Ringan	1
2	KONTROL	65	SD	1	Tidak ada	1	15	Sedang	19	Sedang	4

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Lampiran 8 *Output SPSS*

OUTPUT SPSS

1. Analisis Univariat karakteristik penelitian Usia, Pendidikan, Riwayat Penyakit Kelompok Intervensi

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Umur	Mean		64.23	0.558
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63.07	
		Upper Bound	65.39	
	5% Trimmed Mean		64.15	
	Median		64.50	
	Variance		6.851	
	Std. Deviation		2.617	
	Minimum		60	
	Maximum		70	
	Range		10	
	Interquartile Range		3	
	Skewness		0.271	0.491
	Kurtosis		-0.136	0.953

Poltekkes Bengkulu

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	0.157	22	0.171	0.962	22	0.533

a. Lilliefors Significance Correction

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah (SD)	6	27.3	27.3	27.3
	Sedang (SMP, SMA)	14	63.6	63.6	90.9
	Tinggi (Perguruan Tinggi, D1-S3)	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Riwayat_penyakit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent

Valid	Tidak	15	68.2	68.2	68.2
	Iya	7	31.8	31.8	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

2. Analisis Univariat karakteristik penelitian Usia, Pendidikan, Riwayat Penyakit Kelompok Kontrol

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Umur	Mean		66.00	0.668
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64.61	
		Upper Bound	67.39	
	5% Trimmed Mean		66.00	
	Median		66.00	
	Variance		9.810	
	Std. Deviation		3.132	
	Minimum		61	
	Maximum		70	
	Range		10	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		0.010	0.491
	Kurtosis		-1.472	0.953

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Umur	0.193	22	0.032	0.917	22	0.065

a. Lilliefors Significance Correction

Pendidikan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah (SD)	5	22.7	22.7	22.7
	Sedang (SMP, SMA)	15	68.2	68.2	90.9
	Tinggi (Perguruan Tinggi, D1-S3)	2	9.1	9.1	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

Riwayat_penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak	15	68.2	68.2	68.2
	Iya	7	31.8	31.8	100.0
	Total	22	100.0	100.0	

3. Analisis Univariat Skor Pre Fungsi Kognitif Pada Kelompok Intervensi Dan Control

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Skor_Pre fungsi kognitif	Intervensi	Mean		19.45	1.054
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.26	
			Upper Bound	21.65	
		5% Trimmed Mean		19.51	
		Median		21.50	
		Variance		24.450	
		Std. Deviation		4.945	
		Minimum		12	
		Maximum		26	
		Range		14	
		Interquartile Range		9	
		Skewness		-0.342	0.491
		Kurtosis		-1.568	0.953
	Kontrol	Mean		19.09	0.919
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	17.18	
			Upper Bound	21.00	
		5% Trimmed Mean		19.15	
		Median		19.50	
		Variance		18.563	
		Std. Deviation		4.308	
		Minimum		12	
		Maximum		25	
		Range		13	
		Interquartile Range		8	
		Skewness		-0.214	0.491
		Kurtosis		-1.292	0.953

Tests of Normality

	Kelompok_ Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a] Statistic	df	Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	df	Sig.
Skor_Pre fungsi kognitif	Intervensi	0.218	22	0.008	0.868	22	0.007
	Kontrol	0.114	22	0.200*	0.928	22	0.111

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Analisis Univariat Skor Post Fungsi Kognitif Kelompok Intervensi Dan Control

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Skor_Post fungs kognitif	Intervensi	Mean		23.55	0.781
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	21.92	
			Upper Bound	25.17	
		5% Trimmed Mean		23.61	
		Median		24.00	
		Variance		13.403	
		Std. Deviation		3.661	
		Minimum		18	
		Maximum		28	
		Range		10	
		Interquartile Range		7	
		Skewness		-0.316	0.491
		Kurtosis		-1.525	0.953
	Kontrol	Mean		21.55	0.837
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.81	
			Upper Bound	23.29	
		5% Trimmed Mean		21.70	
		Median		21.50	
		Variance		15.403	
		Std. Deviation		3.925	
		Minimum		12	
		Maximum		28	
		Range		16	
		Interquartile Range		6	
		Skewness		-0.358	0.491
		Kurtosis		0.002	0.953

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_Post fungsi kognitif	Intervensi	0.203	22	0.019	0.868	22	0.007
	Kontrol	0.151	22	0.200*	0.954	22	0.378

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

5. Analisis Univariat Selisih Skor Fungsi Kognitif Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Descriptives

	Kelompok_Penelitian			Statistic	Std. Error
Selisih_Skor fungsi kognitif	Intervensi	Mean		4.09	0.421
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.22	
			Upper Bound	4.97	
		5% Trimmed Mean		3.94	
		Median		3.50	
		Variance		3.896	
		Std. Deviation		1.974	
		Minimum		1	
		Maximum		10	
		Range		9	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		1.292	0.491
		Kurtosis		2.621	0.953
	Kontrol	Mean		2.45	0.388
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.65	
			Upper Bound	3.26	
		5% Trimmed Mean		2.40	
		Median		2.00	
		Variance		3.307	
		Std. Deviation		1.819	
		Minimum		0	
		Maximum		6	
		Range		6	
		Interquartile Range		3	

	Skewness	0.289	0.491
	Kurtosis	-1.125	0.953

Tests of Normality

	Kelompok_Penelitian	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Selisih_Skor fungsi kognitif	Intervensi	0.210	22	0.013	0.891	22	0.019
	Kontrol	0.197	22	0.026	0.918	22	0.068

a. Lilliefors Significance Correction

6. Uji Kesetaraan Karakteristik Penelitian Usia, Pendidikan, Riwayat Penyakit

Group Statistics

	Kelompok_Penelitian	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Umur	Intervensi	22	64.23	2.617	0.558
	Kontrol	22	66.00	3.132	0.668

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Umur	Equal variances assumed	3.320	0.076	-2.037	42	0.048	-1.773	0.870	-3.529	-0.017
	Equal variances not assumed			-2.037	40.716	0.048	-1.773	0.870	-3.531	-0.015

Crosstab

			Pendidikan			
			Rendah (SD)	Sedang (SMP, SMA)	Tinggi (Perguruan Tinggi, D1-S3)	Total
Kelompok_Penelitian	Intervensi	Count	6	14	2	22
		Expected Count	5.5	14.5	2.0	22.0
	Kontrol	Count	5	15	2	22
		Expected Count	5.5	14.5	2.0	22.0
Total		Count	11	29	4	44
		Expected Count	11.0	29.0	4.0	44.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	0.125[a]	2	0.939
Likelihood Ratio	0.126	2	0.939
Linear-by-Linear Association	0.070	1	0.791
N of Valid Cases	44		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.00.

Crosstab

			Riwayat_penyakit		
			Tidak	Iya	Total
Kelompok_Penelitian	Intervensi	Count	15	7	22
		Expected Count	15.0	7.0	22.0
	Kontrol	Count	15	7	22
		Expected Count	15.0	7.0	22.0
Total		Count	30	14	44
		Expected Count	30.0	14.0	44.0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	0.000[a]	1	1.000		
Continuity Correction[b]	0.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	0.000	1	1.000		
Fisher's Exact Test				1.000	0.627
Linear-by-Linear Association	0.000	1	1.000		
N of Valid Cases	44				

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7.00.

b. Computed only for a 2x2 table

7. Uji Kesetaraan Skor Pre Fungsi Kognitif Pada Kelompok Intervensi Dan Kontrol

Ranks

	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_Pre fungsi kognitif	Intervensi	22	23.11	508.50
	Kontrol	22	21.89	481.50
	Total	44		

Test Statistics[a]

	Skor_Pre
Mann-Whitney U	228.500
Wilcoxon W	481.500
Z	-0.318
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.750

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

8. Analisis Bivariat Uji Perbedaan Kelompok Intervensi Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_Post - Skor_Pre	Negative Ranks	0[a]	0.00	0.00
	Positive Ranks	22[b]	11.50	253.00
	Ties	0[c]		
	Total	22		

a. Skor_Post < Skor_Pre

b. Skor_Post > Skor_Pre

c. Skor_Post = Skor_Pre

Test Statistics[a]

	Skor_Post - Skor_Pre
Z	-4.134[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

9. Analisis Bivariat Uji Perbedaan Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor_Post	21.55	22	3.925	0.837
	Skor_Pre	19.09	22	4.308	0.919

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor_Post & Skor_Pre	22	0.907	0.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	Skor_Post - Skor_Pre	2.455	1.819	0.388	1.648	3.261	6.331	21	0.000

10. Analisis Bivariat Uji Selisih Skor Fungsi Kognitif Mann-WhitneyTest

Ranks

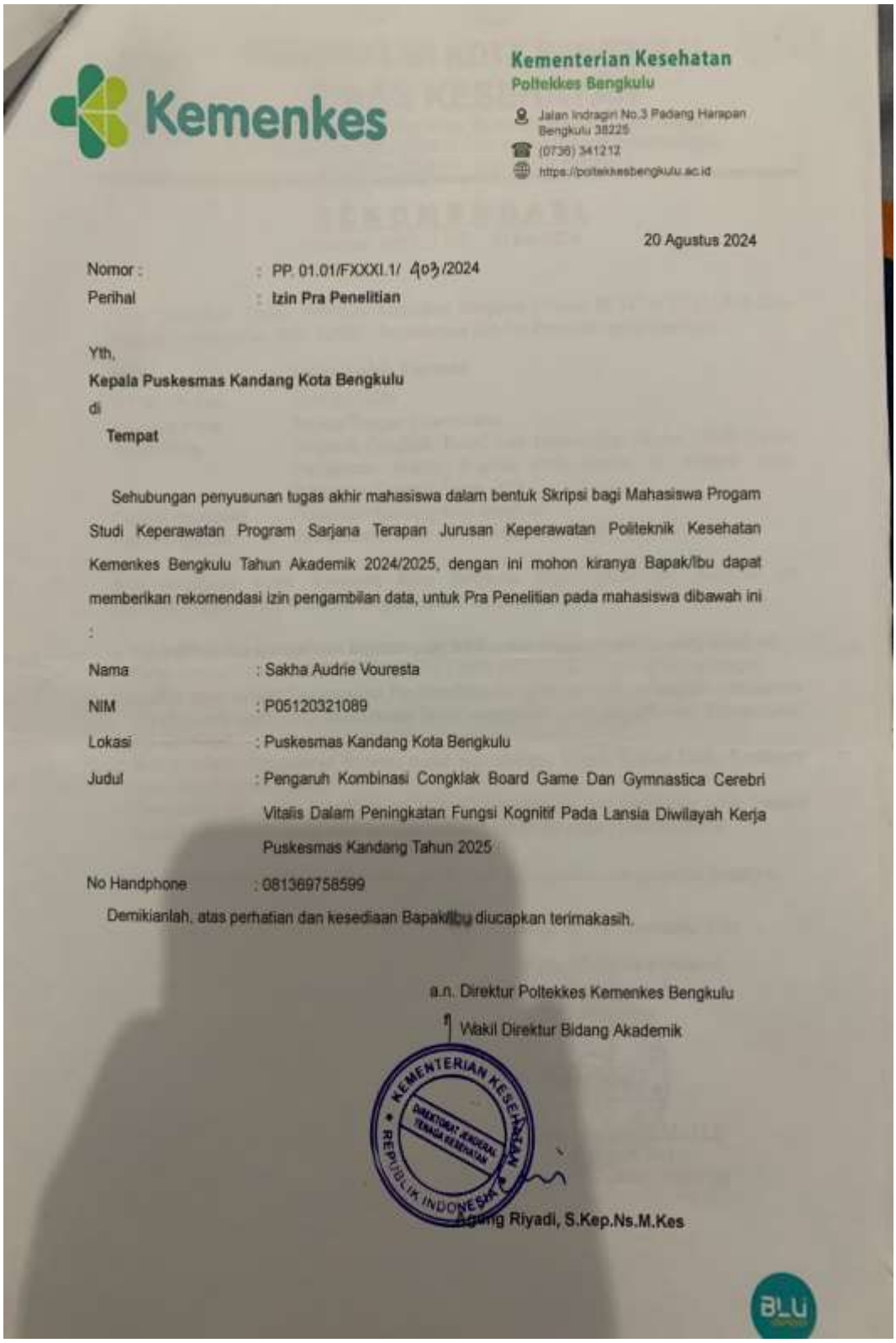
	Kelompok_Penelitian	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Selisih_Skor fungsi kognitif	Intervensi	22	27.30	600.50
	Kontrol	22	17.70	389.50
	Total	44		

Test Statistics[a]

	Selisih_Skor
Mann-Whitney U	136.500
Wilcoxon W	389.500
Z	-2.509
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.012

a. Grouping Variable: Kelompok_Penelitian

Lampiran 9 *Izin pra penelitian*



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://poltekkesbengkulu.ac.id

20 Agustus 2024

Nomor : PP. 01.01/FXXXI.1/ 403 /2024
Perihal : **Izin Pra Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025, dengan ini mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan rekomendasi izin pengambilan data, untuk Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama : Sakha Audrie Vouresta
NIM : P05120321089
Lokasi : Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
Judul : Pengaruh Kombinasi Congklak Board Game Dan Gymnastica Cerebri Vitalis Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Diwilayah Kerja Puskesmas Kandang Tahun 2025
No Handphone : 081369758599

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Wakil Direktur Bidang Akademik

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN

Agung Riyadi, S.Kep.Ns.M.Kes

BLU

Lampiran 10 *Surat pra Penelitian Dinas Kesehatan Kota Bengkulu*

PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/ 1711 /D.Kes/2024

Dasar Surat dari Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomro: PP.1.01/FXXXI.1/838/2024 Tanggal 04 September 2024, Perihal : Permohonan Izin Pra Penelitian untuk atas nama :

Nama	:	**Sakha Audrie Vouresta**
NPM / NIM	:	P05120321089
Program Studi	:	Sarjana Terapan Keperawatan
Judul / Data	:	Pengaruh Congklak Board Dan Gymnasyica Serebri Vitalis Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	09 September 2024 s/d 16 September 2024

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan pra penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Pra Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Pra Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Pra Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 06 September 2024

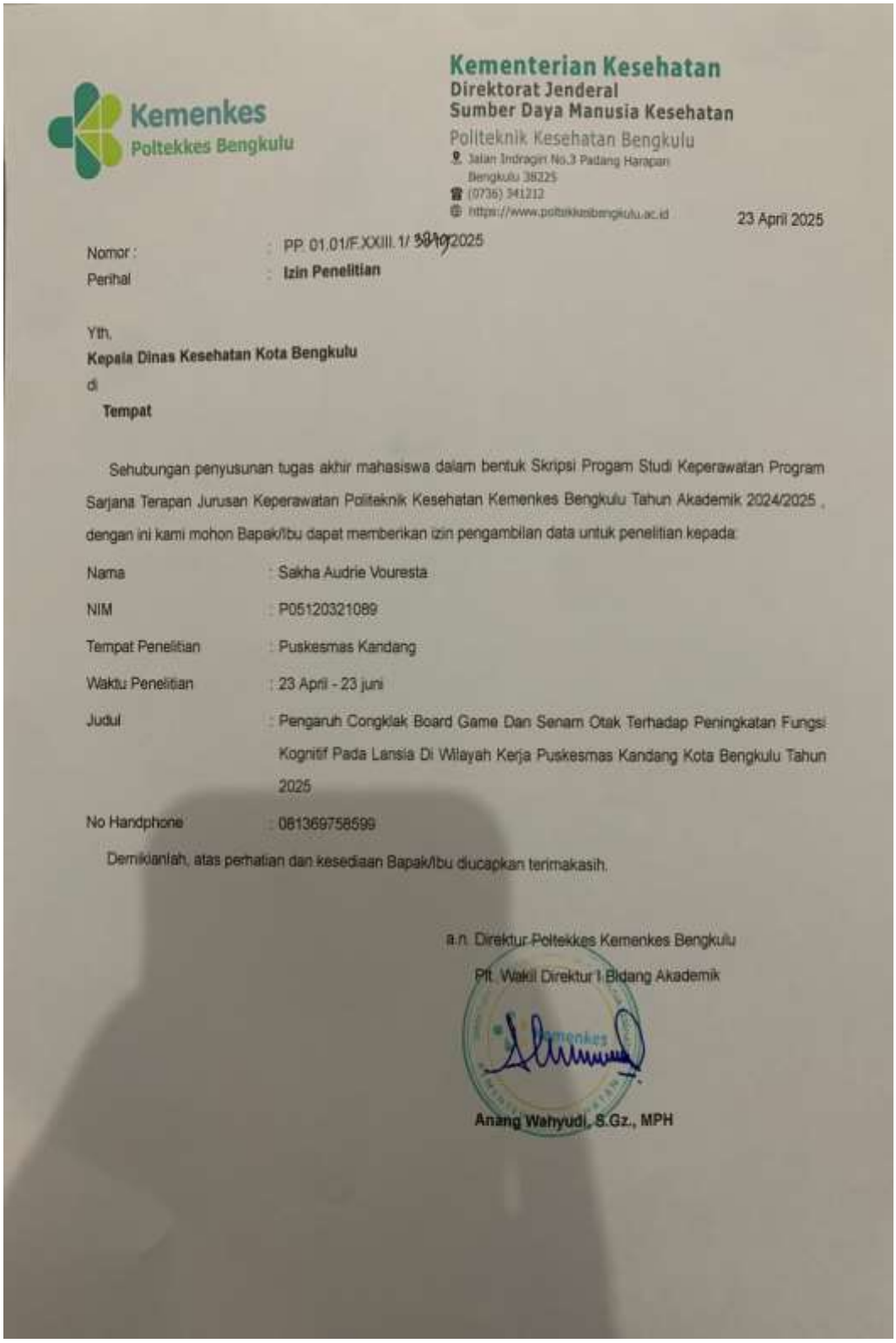
An.Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu
Sekretaris

PEMERINTAH KOTA BENGKULU DINAS KESEHATAN

Hatian Sabdani, SKM., M.Si
Pembina, Tk.I
Nip.197006121990011002

Tembusan :
1.Yth.Sdr.Ka.UPTD Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 11 *Surat Dinkes*



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

23 April 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ 3819/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada

Nama	: Sakha Audrie Vouresta
NIM	: P05120321089
Tempat Penelitian	: Puskesmas Kandang
Waktu Penelitian	: 23 April - 23 juni
Judul	: Pengaruh Congklak Board Game Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 081369758599

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Plt. Wakil Direktur I Bidang Akademik

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH

Lampiran 12 *Surat Izin penelitian*



Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jalan Indragiri No.3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
(0736) 341212
https://www.poltekkesbengkulu.ac.id

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

23 April 2025

Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/ 3880/2025
Perihal : **Izin Penelitian**

Yth,
Kepala Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Keperawatan Program Sarjana Terapan Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2024/2025 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

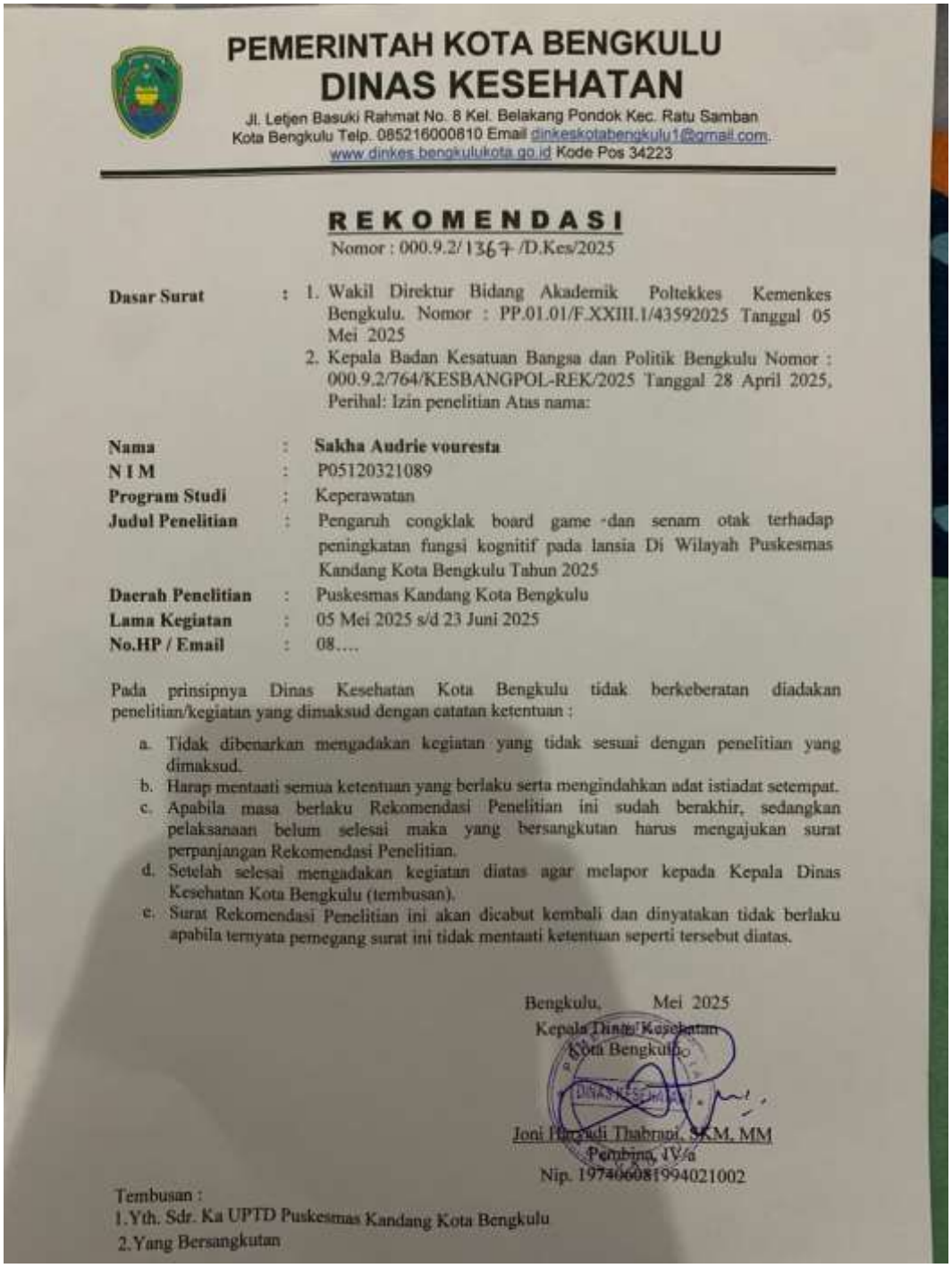
Nama	: Sakha Audrie Vouresta
NIM	: P05120321089
Tempat Penelitian	: Puskesmas Kandang
Waktu Penelitian	: 23 April - 23 juni
Judul	: Pengaruh Congklak Board Game Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025
No Handphone	: 081369758599

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Plt. Wakil Direktur I Bidang Akademik

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH

Lampiran 13 *Surat Rekomendasi Penelitian Dinkes*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN

Jl. Letjen Basuki Rahmat No. 8 Kel. Belakang Pondok Kec. Ratu Samban
Kota Bengkulu Telp. 085216000810 Email dinkeskotabengkulu1@gmail.com.
www.dinkes.bengkulukota.go.id Kode Pos 34223

REKOMENDASI
Nomor : 000.9.2/1367 /D.Kes/2025

Dasar Surat	:	1. Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/43592025 Tanggal 05 Mei 2025 2. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Bengkulu Nomor : 000.9.2/764/KESBANGPOL-REK/2025 Tanggal 28 April 2025, Perihal: Izin penelitian Atas nama:
Nama	:	**Sakha Audrie vouresta**
N I M	:	P05120321089
Program Studi	:	Keperawatan
Judul Penelitian	:	Pengaruh congklak board game dan senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia Di Wilayah Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025
Daerah Penelitian	:	Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
Lama Kegiatan	:	05 Mei 2025 s/d 23 Juni 2025
No.HP / Email	:	08….

Pada prinsipnya Dinas Kesehatan Kota Bengkulu tidak berkeberatan diadakan penelitian/kegiatan yang dimaksud dengan catatan ketentuan :

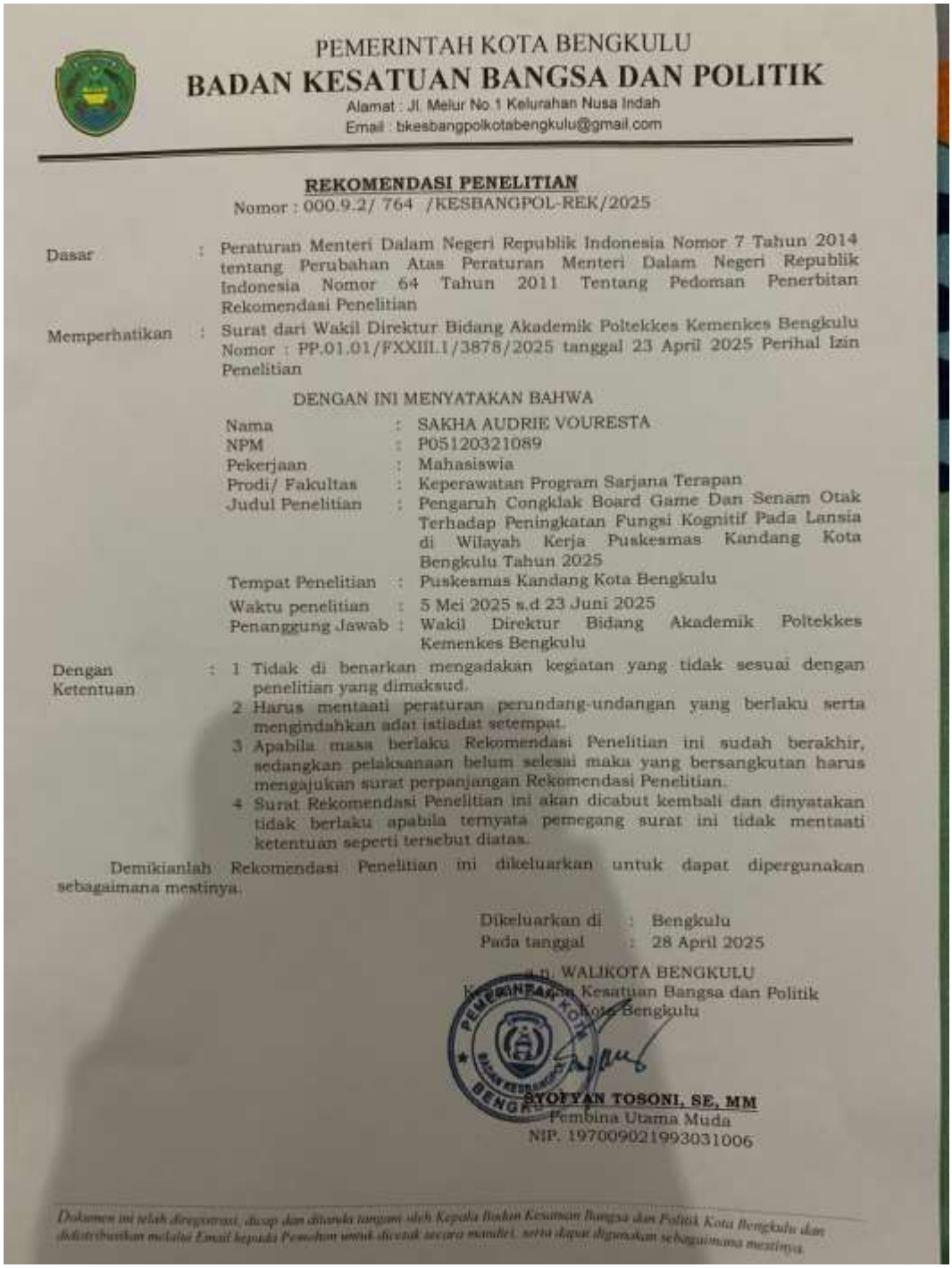
a. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
b. Harap mentaati semua ketentuan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
c. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
d. Setelah selesai mengadakan kegiatan diatas agar melapor kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Bengkulu (tembusan).
e. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Bengkulu, Mei 2025
Kepala Dinas Kesehatan
Kota Bengkulu

Joni Haryadi Thabrani, SKM, MM
Pembina, IV/a
Nip. 197406081994021002

Tembusan :
1.Yth. Sdr. Ka UPTD Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
2.Yang Bersangkutan

Lampiran 14 *Surat Kesbangpol*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU

BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Alamat : Jl. Melur No 1 Kelurahan Nusa Indah
Email : bkesbangpolkotabengkulu@gmail.com

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/ 764 /KESBANGPOL-REK/2025

Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 Tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian

Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : PP.01.01/FXXIII.1/3878/2025 tanggal 23 April 2025 Perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama	:	SAKHA AUDRIE VOURESTA
NPM	:	P05120321089
Pekerjaan	:	Mahasiswa
Prodi/ Fakultas	:	Keperawatan Program Sarjana Terapan
Judul Penelitian	:	Pengaruh Congklak Board Game Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025
Tempat Penelitian	:	Puskesmas Kandang Kota Bengkulu
Waktu penelitian	:	5 Mei 2025 s.d 23 Juni 2025
Penanggung Jawab	:	Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan Ketentuan :

1 Tidak di benarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
2 Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
3 Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
4 Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

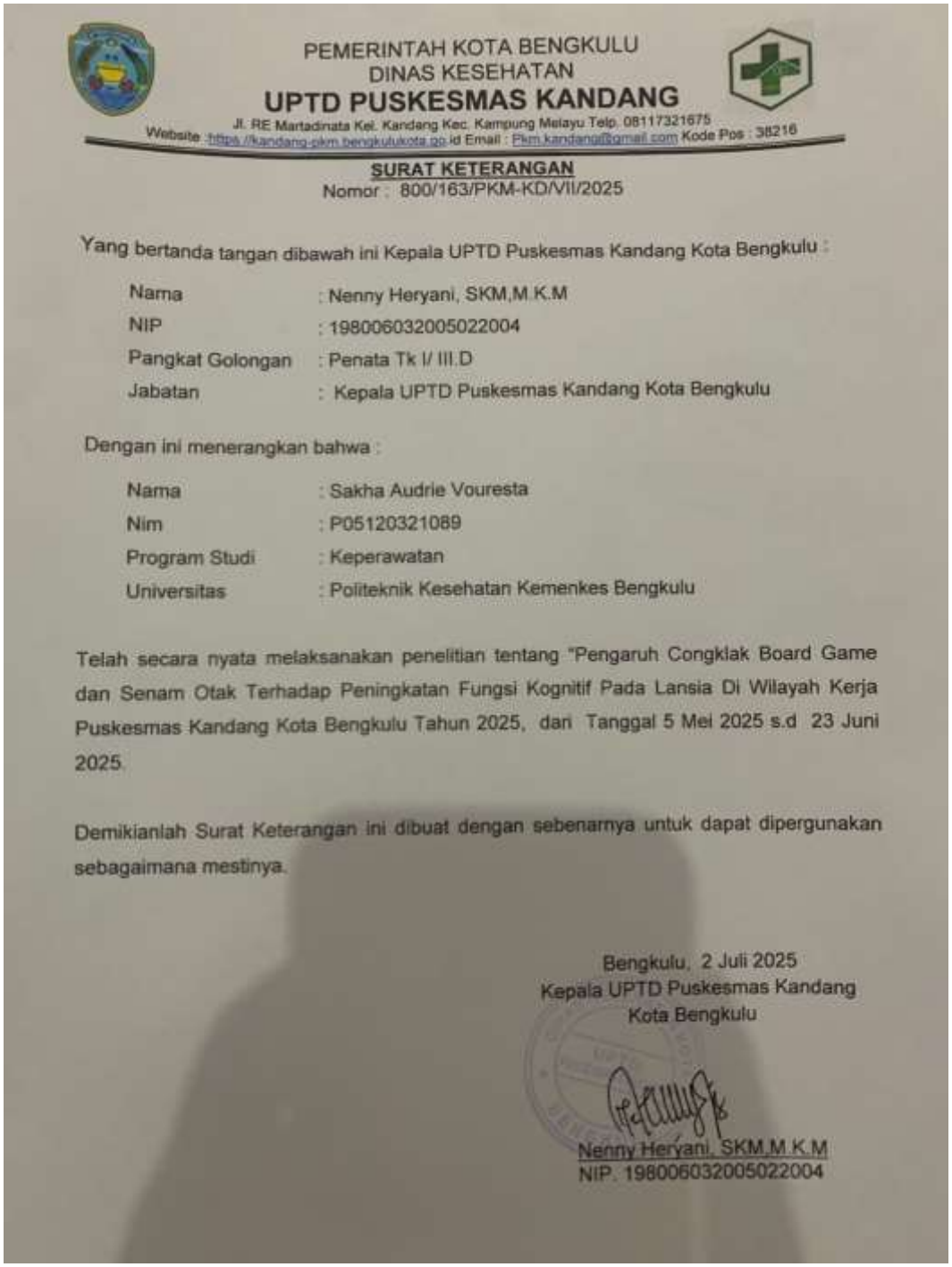
Dikeluarkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 28 April 2025

a.n. WALIKOTA BENGKULU
Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Bengkulu

SYOFYAN TOSONI, SE, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 197009021993031006

Dokumen ini telah diregistrasi, dicap dan ditanda tangani oleh Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu dan didistribusikan melalui Email kepada Pemohon untuk diunduh secara mandiri, serta dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Lampiran 15 *Surat Selesai Penelitian*



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS KESEHATAN
UPTD PUSKESMAS KANDANG
Jl. RE Martadinata Kel. Kandang Kec. Kampung Melayu Telp. 08117321675
Website :https://kandang-pkm.bengkulukota.go.id Email : Pkm.kandang@gmail.com Kode Pos : 38216

SURAT KETERANGAN
Nomor : 800/163/PKM-KD/VII/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala UPTD Puskesmas Kandang Kota Bengkulu :

Nama	: Nenny Heryani, SKM,M.K.M
NIP	: 198006032005022004
Pangkat Golongan	: Penata Tk I/ III.D
Jabatan	: Kepala UPTD Puskesmas Kandang Kota Bengkulu

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Sakha Audrie Vouresta
Nim	: P05120321089
Program Studi	: Keperawatan
Universitas	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu

Telah secara nyata melaksanakan penelitian tentang "Pengaruh Congklak Board Game dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu Tahun 2025, dari Tanggal 5 Mei 2025 s.d 23 Juni 2025.

Demikianlah Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 2 Juli 2025
Kepala UPTD Puskesmas Kandang
Kota Bengkulu

Nenny Heryani, SKM,M.K.M
NIP. 198006032005022004

Lampiran 16 *Lembar Bimbingan*

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : SAKHA AUDRIE VOURESTA
NIM : P05120321089
Pembimbing 1 : Ns. Mardiani, S.Kep.,M.M
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh *Congklak Board Game* Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	12/08/2024	Konsul judul	- Perbaikan kata di judul - ACC judul - Lanjut Bab I	
2	12/08/2024	Konsul Bab 1	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan tujuan kusus - Perbaiki paragraph yang salah - Mencari data terbaru - Perbaiki rumusan masalah - Perbaikan hasil survei	
3	17/10/2024	Konsul Bab 1 dan 2	- Perbaikan huruf pada kutipan - Penambahkan penatalaksanaan - Tambah jurnal internasional - Tambah hasil penelitian - Perbaikan kerangka teori	
4	26/11/2024	Konsul Bab 1,2,3	- Perbaikan penulisan pada kutipan jurnal - Perbaikan definisi oprasional - Perbaiki kata yang salah - Tambah SOP	
5	06/12/2024	Konsul Bab 3 dan 4	- Perbaikan kata yang salah	

			- Perbaikan definisi operasional - Lengkapi analisis bivariat - Perbaikan kriteria inklusi - Perbaikan SOP - Ganti kelompok kontrol	
6	06/12/2024	konsul Bab 1,2,3,4	- Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal - Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	
7	13/12/2024	ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	
8	20/12/2024	ACC ujian Proposal	- ACC ujian proposal - ACC Perbaikan proposal	
9	15/06/2025	Konsul Bab 5	- Tambahkan data yang kurang di jalannya penelitian - Perbaiki penulisan kalimat - Perbaikan table SPSS - Perbaikan hasil anlisis	
10	18/06/2025	Konsul perbaikan Bab 5	- Perbaikan kalimat di jalannya penelitian - Perbaikan kalimat di analisis table - Perbaiki penulisan jarak spasi - Melanjutkan penulisan bab 6	
11	20/06/2025	Konsul Bab 5 dan 6	- ACC perbaikan bab 5 - Tambahkan hasil penelitian dari studi lain - Perbaiki kata-kata yang	

			belum jelas - Lanjut menulis bab 7	
12	23/06/2025	Konsul Bab 5, 6, 7	- ACC perbaikan sebelumnya - Perbaiki kata-kata yang belum jelas - Tambahkan kekurangan penelitian - Perbaiki kata-kata di kesimpulan	
13	24/06/2025	Konsul Bab 6 dan 7	- ACC perbaikan bab 6 dan 7 - Rapikan Kembali huruf - Perjelas Kembali kata di kalimat - Perbaikan daftar Pustaka - Lengkapi lampiran	
14	26/06/2025	Konsul ujian skripsi	- ACC ujian Skripsi - Lengkapi semua persyaratan dan lampiran	

LEMBAR KONSUL PEMBIMBING PROPOSAL SKRIPSI

Nama : SAKHA AUDRIE VOURESTA
NIM : P05120321089
Pembimbing 2 : Ns. Agung Riyadi,S.Kep.,M.Kes
Judul Proposal Penelitian : Pengaruh *Congklak Board Game* Dan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kandang Kota Bengkulu

NO	HARI/ TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF
1	12/08/2024	Konsul judul	- Perbaikan kata di judul - ACC judul - Cari jurnal penelitian - Lanjut Bab I	
2	09/09/2024	Konsul Bab 1	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan urutan paragraf yang benar - Perbaikan tujuan kusus - Mencari data terbaru - Perbaikan hasil survei - Perbaikan rumuan masalah - Perbaikan tujuan	
3	30/10/2024	Konsul Bab 1 dan 2	- Perbaikan huruf pada kutipan - Penambahkan penatalaksanaan - Tambah jurnal internasional - Tambah hasil penelitian - Perbaikan kerangka teori - Perbaikan kalimat paragraph	
4	30/10/2024	Konsul Bab 1,2,3	- Perbaikan revisian bab 1 dan 2 - Perbaikan penulisan pada kutipan jurnal	

			- Perbaikan definisi oprasional - Perbaiki kata yang salah	
5	09/12/2024	Konsul Bab 3 dan 4	- Perbaikan kata yang salah - Perbaikan definisi operasional - Perbaikan kriteria inklusi - Lengkapi analisis bivariat - Perbaikan SOP	
6	10/12/2024	konsul Bab 1,2,3,4	- Melengkapi kembali kata yang kurang - Merapikan proposal - Menyusun dan melengkapi lampiran proposal Mengecek kembali dari awal sampai akhir proposal	
7	14/12/2024	ACC Proposal penelitian	- ACC Perbaikan proposal - Persiapkan semua dokumen dan lampiran - Daftar seminar proposal	
8	20/12/2024	ACC ujian Proposal	- ACC ujian proposal - ACC Perbaikan proposal	
9	16/06/2025	Konsul Bab 5	- Tambahkan data yang kurang di jalannya penelitian - Perbaiki penulisan kalimat - Perbaikan table SPSS - Perbaikan hasil anlisis	
10	18/06/2025	Konsul perbaikan Bab 5	- Perbaikan kalimat di jalannya penelitian - Tambahkan lokasi penelitian - Tambahkan kendala pada penelitian - Perbaikan kalimat di analisis Tabel	

			- Melanjutkan penulisan bab 6	
11	22/06/2025	Konsul Bab 5 dan 6	- ACC perbaikan bab 5 - Tambahkan hasil penelitian dari studi lain - Perbaiki kata-kata yang belum jelas - Lanjut menulis bab 7	
12	24/06/2025	Konsul Bab 5, 6, 7	- ACC perbaikan bab 6 - Perbaiki kata-kata yang belum jelas - Tambahkan pembahasan di bab 6 - Tambahkan kekurangan penelitian - Perbaiki kata-kata di Kesimpulan	
13	25/06/2025	Konsul Bab 6 dan 7	- ACC perbaikan bab 6 dan 7 - Rapikan Kembali huruf - Perjelas Kembali kata di kalimat - Perbaikan daftar Pustaka - Lengkapi lampiran - Perbaiki pembahasan - Perbaiki kalimat di keritik & saran	
14	26/06/2025	Konsul ujian skripsi	- ACC ujian Skripsi - Lengkapi semua persyaratan dan lampiran	

Lampiran. 17 ***n***

Dokumentasi









Poltekkes Bengkulu

































Kemenkes
Poltekkes Bengkulu











emenkes
ltekkes Bengkulu