

# **Penerapan Terapi Senam Otak untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang**

Fera Endah Purwandani<sup>1)</sup>, Desi Ariyana Rahayu<sup>2)</sup>

Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang, Kampus FIKKES, Jl. Kedung Mundu Raya No.18,  
Kedungmundu, Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50273  
Email: [feraendah06@gmail.com](mailto:feraendah06@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Bertambah umur seseorang maka akan mengalami beberapa perubahan seperti biologis, fisik, mental, dan sosial, dimana kondisi ini menyebabkan stres pada lansia. Salah satu cara untuk menurunkan stres pada lansia adalah dengan senam otak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi senam otak untuk menurunkan tingkat stres pada lansia. Jenis penelitian ini merupakan *deskriptif study* yaitu menerapkan studi kasus dengan proses tindakan keperawatan berupa intervensi, implementasi dan evaluasi. Sample berjumlah 3 klien, Tempat penelitian dilakukan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang. Hasil penerapan terapi senam otak ini efektif untuk diterapkan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang, dari ketiga klien tersebut klien lebih rileks dan stres yang dialami dapat berkurang. Kesimpulan senam otak baik untuk menurunkan stres pada lansia, dan dapat diterapkan di Rumah Pelayanan Sosial Pucang Gading Semarang.

Kata kunci: lansia, stres, senam otak.