



**PENGARUH TARI POCO-POCO TERHADAP SKOR *MONTREAL*
COGNITIVE ASSESMENT VERSI INDONESIA (MoCA-Ina) PADA PRA
LANSIA DI POSBINDU DAHLIA SENJA LIMO KOTA DEPOK TAHUN 2017**

SKRIPSI

MELINDA KUSUMADEWI

131.0211.130

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2017**



**PENGARUH TARI POCO-POCO TERHADAP SKOR *MONTREAL*
COGNITIVE ASSESMENT VERSI INDONESIA (MoCA-Ind) PADA PRA
LANSIA DI POSBINDU DAHLIA SENJA LIMO KOTA DEPOK TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Ditujukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

MELINDA KUSUMADEWI

131.0211.130

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
2017**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Melinda Kusumadewi

NRP : 131.0211.130

Tanggal : 27 September 2017

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 September 2017

Yang menyatakan,



Melinda Kusumadewi

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Melinda Kusumadewi

NRP : 131.0211.130

Fakultas : Kedokteran

Program Studi : Sarjana Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“ Pengaruh Tari Poco-Poco Terhadap Skor *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) Pada Pra Lansia Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017 ”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media / formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai Pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 27 September 2017

Yang menyatakan,



Melinda Kusumadewi

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Melinda Kusumadewi
Nrp : 131.0211.130
Program Studi : Sarjana Kedokteran
Judul Skripsi : Pengaruh Tari Poco-Poco Terhadap Skor *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ind) Pada Pra Lansia Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi S1 Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Disetujui,



dr. Winda Lestari, MKM
Ketua Penguji



Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp.Kj
Pembimbing I



dr. Muttia Amalia, M.Biomed
Pembimbing II

Mengesahkan,



dr. Marono Reksoprodjo, SpOG, SpKP(K)
Dekan FK UPN “Veteran” Jakarta



dr. Niniek Hardini, Sp. PA
Ka. PSSK

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 27 September 2017

**PENGARUH TARI POCO-POCO TERHADAP SKOR
MONTREAL COGNITIVE ASSESMENT VERSI INDONESIA
(MoCA-Ina) PADA PRA LANSIA POSBINDU DAHLIA SENJA
LIMO KOTA DEPOK TAHUN 2017**

Melinda Kusumadewi

Abstrak

Menjadi tua merupakan peristiwa yang normal dan alamiah. Seiring bertambahnya umur beberapa fungsi fisiologis tubuh akan menurun, seperti penurunan fungsi kognitif. Menurut jenis kelamin, wanita memiliki risiko yang lebih besar mengalami penurunan fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif ini dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik sedang seperti bersepeda, *jogging*, dan menari. Tari Poco-poco merupakan salah satu contoh aktivitas fisik yang dapat mengurangi risiko penurunan fungsi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Tari Poco-poco terhadap seluruh domain yang terdapat pada kuesioner *Montreal Cognitive Assesment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) pada pra lansia Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017. Penelitian ini merupakan penelitian analitik intervensional dengan desain kuasi eksperimental dan *pretest and posttest design*. Sampel adalah pra lansia wanita (umur 45-59 tahun) sebanyak 31 orang, diambil dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi tari Poco-poco dilakukan 2 kali seminggu selama 8 minggu. Analisis bivariat menggunakan *Paired T Test* menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara tari Poco-poco dengan domain penamaan, memori dan *delayed recall*, atensi, dan orientasi ($p < 0,05$).

Kata Kunci : Fungsi Kognitif, Tari Poco-poco, MoCA-Ina, Studi Eksperimental

THE EFFECTS OF POCO-POCO DANCE ON *MONTREAL COGNITIVE ASSESMENT* INDONESIAN VERSION (MoCA-Ina) OF PRE ELDERLY AT POSBINDU DAHLIA SENJA LIMO DEPOK CITY IN 2017

Melinda Kusumadewi

Abstract

Being old is a normal and natural phenomenon, as the age go on few of physiological functions will decrease, like cognitive function. Based on sex, woman may have a greater risk for the physiologic function of cognitive function that will decrease as the age continue. The cognitive function can be maintained by doing mild physical activity like cycling, jogging, and dancing. Poco-poco dance is one of the physical activity that can reduce the risk of decreased cognitive function. This study aims to determine the effect of Poco-poco dance to all domains in Montreal Cognitive Assessment Indonesian Version (MoCA-Ina) of pre elderly at Posbindu Dahlia Senja Depok City in 2017. This study was an experimental with quasy experiment design and pretest and posttest design. The sample consist of 31 pre elderly womens (age 45-59 years old) with purposive sampling technic. The Poco-poco dance was held twice a week for 8 weeks. Bivariate analysis using Paired T Test showed that there were significant effect from Poco-poco dance to naming, memory and delayed recall, attention, and orientation ($p < 0,05$)

Keywords : Cognitive Function, Poco-poco Dance, MoCA-Ina, Experimental Study

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Tari Poco-Poco Terhadap Skor *Montreal Cognitive Assessment* Versi Indonesia (MoCA-Ina) Pada Pra Lansia Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok Tahun 2017”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi S1 Kedokteran Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2017.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada dr. Mariono Reksoprodjo, Sp. OG(K), selaku dekan Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, dr. Winda Lestari, MKM selaku penguji skripsi, Dr. dr. Ria Maria Theresa, Sp. KJ dan dr. Muttia Amalia, M.Biomed selaku pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis serta memberikan arahan, mendampingi dan membantu dalam penyusunan hingga selesainya skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada bapak Wiji Purwanta (ayah) dan Ibu Kuswarini (ibu), Ajie Kusuma (kakak), serta seluruh keluarga yang selalu memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Ketua dan Ibu Kader Posbindu Dahlia Senja yang telah memberikan kesempatan dan membimbing selama penelitian sehingga berjalan dengan baik, serta ibu-ibu pra lansia yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian ini. Tidak lupa pula penulis ucapkan terima kasih kepada Rara, Wangi, Manda, Tifanisa, Rena, Farah, FK UPN 2013, dan teman-teman yang tidak tersebut namanya namun selalu mendoakan penulis.

Penulis menyadari bahwa tulisan yang dituangkan dalam skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis meminta maaf apabila terdapat kekurangan pada penelitian ini.

Jakarta, 27 September 2017

Melinda Kusumadewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR PENGESAH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Proses Penuaan.....	6
II.2 Usia Lanjut	13
II.3 Fungsi Kognitif	14
II.4 Aktivitas Fisik	19
II.5 Tari Poco-poco	23
II.6 <i>Montreal Cognitive Assesment</i> (MoCA).....	26
II.7 Kerangka Teori.....	36
II.8 Kerangka Konseptual	37
II.9 Hipotesis.....	37
II.10 Penelitian Terkait	38
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
III.1 Jenis Penelitian.....	40
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	40
III.3 Subjek Penelitian.....	40
III.4 Restriksi Sampel	42
III.5 Racangan Penelitian	43
III.6 Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
III.7 Instrumen Penelitian.....	43
III.8 Definisi Operasional.....	44
III.9 Teknik Pengumpulan Data.....	45
III.10 Pengolahan Data.....	46
III.11 Analisis Data	47
III.12 Protokol Penelitian	48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
IV.1 Hasil Penelitian	49
IV.2 Pembahasan.....	54
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
V.1 Kesimpulan	59
V.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Batasan Usia Menurut WHO	13
Tabel 2. Penelitian Terkait	38
Tabel 3. Definisi Operasional	44
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Responden Posbindu Dahlia Senja Limo Kota Depok.....	49
Tabel 5. Distribusi <i>Geriatric Depression Scale 15 Item</i> (GDS-15).....	50
Tabel 6. Distribusi Skor MoCA-Ina Sebelum dan Sesudah Intervensi	51
Tabel 7. Uji <i>Wilcoxon</i> Masing-masing Domain MoCA-Ina	52
Tabel 8. Uji T Berpasangan Skor Sebelum dan Setelah	53
Tabel 9. Tabulasi Silang Skor Sebelum dan Setelah Intervensi	53
Tabel 10. Distribusi Riwayat Senam Terhadap Skor Sebelum dan Sesudah.....	53
Tabel 11. Interaksi Riwayat Senam Terhadap Skor Sebelum dan Sesudah.....	54

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori	36
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	37
Bagan 3. Restriksi Sampel	42
Bagan 4. Alur Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Data Responden
- Lampiran 5. Skala Depresi Geriatrik (GDS-15)
- Lampiran 6. Kuesioner Penelitian MoCA-Ina
- Lampiran 7. *Output* SPSS
- Lampiran 8. Foto Kegiatan