

**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