



Terapi Aktivitas Kelompok Senam Otak pada Lansia dengan Kasus Demensia di Wisma Durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng Jakarta Barat

Siti Robeatul Adawiyah¹, Nur Ayu Fazri², Aulia Shafa Shalsabila³, Mesi Maesaroh⁴, Pujianti Listiani⁵, Eni Hernawati⁶, Deva Restu Sari⁷, Ratih Pisesa Pebriyanti⁸, Ayu Dyah Faradina⁹, Siti Fatimah¹⁰, Mila¹¹, Cut Indah Rahmadani¹², Laraswati Putri Basuki¹³, Siti Maharani¹⁴, Meily Purnama Sari¹⁵

Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Reguler, Universitas Yatsi Madani
Tangerang

Jl. Aria Santika No.40A Bugel, Margasari, Karawaci Kota Tangerang

Email : caca.yatsi@gmail.com, nurayufazri272799@gmail.com,

auliashafashalsabila2943@gmail.com, meily12puk@gmail.com,

pujiantilistiani321@gmail.com, enihernawati9@gmail.com, devarestusari@gmail.com,

ratihpisesaratih@gmail.com, ayudyahfaradina23@gmail.com, sitifatimah3089@gmail.com,

milazahra1400@gmail.com, Cutnazwa75@gmail.com, laraswatiptribski@gmail.com,

sitimaharani.nmr@gmail.com, meily12puk@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak : Demensia merupakan sindrom neurodegeneratif yang timbul karena adanya kelainan yang bersifat kronis progresif disertai dengan gangguan fungsi luhur multipel seperti kalkulasi, kapasitas belajar, bahasa dan mengambil keputusan. **Tujuan kegiatan :** Menyegarkan otak, Menstimulasi dan memaksimalkan fungsi otak, berpikir lebih positif, Memperbaiki konsentrasi, Menyeimbangkan tubuh, Mengendalikan stress dengan baik. **Kegiatan :** melakukan senam otak pada pasien demensia di wisma durian panti sosial budi mulia 2 cengkareng.

Kata Kunci: Senam Otak, Demensia.

ABSTRACT

Abstract : Dementia is a neurodegenerative syndrome that arises due to chronic progressive disorders accompanied by multiple higher function disorders such as calculation, learning capacity, language and decision making. **The purpose of the activity:** Refreshing the brain, Stimulating and maximizing brain function, Thinking more positively, Improving concentration, Balancing the body, Controlling stress well. **Activities:** doing brain exercises for dementia patients at Wisma Durian, the Budi Mulia 2 Cengkareng Social Institution.

Keywords: Brain Exercise, Dementia.

PENDAHULUAN

Lansia merupakan tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia mencapai usia

>60 tahun keatas. Peningkatan jumlah lansia dapat menyebabkan masalah dalam proses penurunan fungsi berbagai organ seperti jumlah sel, aktivitas, kemampuan mencium, berkurangnya sensitivitas dan nafsu makan sehingga mengalami perubahan struktural, fisiologis, fungsi otak, berfikir dan mudah lupa. Hal ini menimbulkan perubahan fisik dan mental yang kerap disebut demensia (Sumarni et al,2019).

Prevalensi lansia didunia pada tahun 2015 sekitar 901 juta orang dan diperkirakan jumlah lansia pada tahun 2030 mengalami peningkatan 1,4 miliar. Prevalensi lansia di indonesia termasuk lima besar dengan jumlah penduduk lansia terbanyak di dunia yakni mencapai 18,1 juta jiwa pada tahun 2010 menjadi 28,8 juta jiwa pada tahun 2020 atau menjadi dua kali lipat 36 juta pada tahun 2025 (WHO.,2021).

Dalam proses menua, sel otak juga mengalami penuaan. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena factor alamiah atau karena faktor penyakit karena semakin bertambahnya usia, proses menua adalah proses yang alamiah yang akan dialami oleh semua makhluk hidup. Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala- gejala kemunduran fisik pendengaran dan pengelihatn berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban kemunduran lain yang terjadi adalah gangguan kemampuan kognitif. Kondisi utama

yang mempengaruhi keadaan kognitif pada lansia salah satunya adalah demensia menurut (Suryatika & Pramono, 2019).

Demensia (pikun) adalah kemunduran kognitif yang sedemikian beratnya sehingga mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan aktivitas sosial. Kemunduran kognitif pada demensia biasanya diawali dengan kemunduran memori atau daya ingat (pelupa). Lanjut usia berkaitan erat dengan demensia. Pokok masalahnya adalah bagaimana membedakan kemunduran memori (mudah lupa) yang disebabkan oleh yang normal (normal brain aging) menurut (Suryatika & Pramono, 2019).

Tingkat insidensi dan prevalensi demensia di Indonesia berada di peringkat empat berdasarkan deklarasi Kyoto. Peringkat ini berada dibawah China, India, dan Jepang. Data demensia di Indonesia terdapat 5% dari populasi lansia yang berusia 65 tahun ke atas. Peningkatan prevalensi lansia naik menjadi 20% pada populasi lansia yang berusia 85 tahun ke atas. Angka lansia di Indonesia pada tahun 2017 berjumlah 11,28 juta orang berdasarkan kategori lansia berusia 65 tahun keatas. Berdasarkan perkiraan, jumlah ini akan mengalami peningkatan menjadi 10% dari total penduduk atau setara dengan 29 juta orang di tahun 2020 (Tempo, 2020).

Beberapa tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi penurunan daya ingat antara lain dengan mengenal kemampuan kemampuan yang masih dimiliki, terapi individu dengan melakukan terapi kognitif, terapi aktivitas kelompok dan senam otak (Wardani, 2016).

METODE

Metode yang dilakukan di Panti Werdha selama 1 minggu mulai dari tanggal 5 Juni sampai dengan tanggal 10 Juni 2023. Dilakukan untuk memberikan terapi senam otak pada lansia di Wisma Durian serta melakukan terapi senam otak Bersama dengan satu tim atau kelompok yang dilakukan untuk pemberian senam otak yaitu memberikan atau menjelaskan untuk terapi senam otak yaitu menjelaskan tentang pengertian senam otak,

tujuan senam otak dan manfaat senam otak dari teknik terapi senam otak ini merupakan tujuan pada lansia untuk merileksasikan dan untuk menenangkan pikiran. Dalam hal ini kita melakukan terapi senam otak yang benar dan baik dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan dengan cara melakukan senam otak dengan Terapi aktivitas kelompok dengan memberikan evaluasi gerakan dan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Target peserta TAK yang sudah direncanakan sebelumnya adalah 10 orang peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 10 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat 3 orang peserta kesulitan untuk mengikuti senam otak dan 7 orang peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kami berharap TAK yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta dapat memahami dan bisa menerapkan senam otak yang telah dilakukan.

Kegiatan TAK ini dilakukan juga dengan mempraktekkan senam otak di ruang wisma durian dengan metode yang baik dan benar. Terdapat 7 peserta mampu untuk mempraktekkan nya dan 3 orang peserta kesulitan untuk mengikuti gerakan senam. Peserta kegiatan TAK ini diikuti oleh 10 peserta terdiri dari pasien. TAK dilaksanakan di wisma durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 yang dilakukan secara Offline. Pelaksanaan kegiatan TAK ini dilakukan dengan mengikuti gerakan senam otak dengan menggunakan metode demonstrasi, yang terdiri dari beberapa tahapan :

1. Bentuk Kegiatan yang digunakan merupakan sebuah rangkaian yang sistematis, diantaranya: Bekerjasama dengan Universitas Yatsi Madani dan Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2, guna menyelenggarakan TAK.
 - a) Penyuluhan dilakukan kepada pasien dan keluarga pasien
 - b) Memberikan materi tentang senam otak
 - c) Pelaporan akhir.
2. Waktu dan Tempat Kegiatan TAK dilaksanakan di wisma durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 bulan juni 2023.
3. Peserta dan Sasaran. Peserta dalam program TAK ini adalah WBS Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Sasaran dalam TAK yaitu WBS di wisma durian Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2.
4. Keterlibatan Mitra yang terlibat dalam program TAK adalah Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia
5. Rancangan evaluasi kegiatan dilakukan setelah kegiatan TAK dengan senam otak. Adapun hasil yang harus tercapai adalah pengetahuan pasien akan pentingnya senam otak secara mandiri untuk melatih konsentrasi.



Gambar 1. Penyampaian Materi



Gambar 2. Memperaktekan Teknik aktivitas senam otak yang benar

Hasil observasi didapatkan bahwa peserta mendapatkan wawasan dan pengetahuan dengan cara melakukan senam otak dengan Terapi aktivitas kelompok dengan memberikan evaluasi gerakan dan pertanyaan terkait materi yang disampaikan. Target peserta TAK yang sudah direncanakan sebelumnya adalah 10 orang peserta. Dalam pelaksanaannya, kegiatan ini diikuti oleh 10 orang peserta. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat 3 orang peserta kesulitan untuk mengikuti senam otak dan 7 orang peserta dapat mengikutinya dengan baik. Kami berharap TAK yang sudah disampaikan dapat bermanfaat, serta dapat memahami dan bisa menerapkan senam otak yang telah dilakukan.

KESIMPULAN

Hasil yang didapatkan dari kegiatan TAK kepada pasien demensia untuk meningkatkan keseimbangan otak kiri dan kanan, membuat pikiran lebih jernih, lebih berkonsentrasi dan meningkatkan kepercayaan diri pada pasien lansia. Kegiatan TAK ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung.

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa perlunya usaha untuk meningkatkan pengetahuan tentang bagaimana cara meningkatkan keseimbangan otak kiri dan kanan, agar lebih berkonsentrasi dan meningkatkan kepercayaan diri pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kepada pihak yang telah memberikan kontribusi pada kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar. Tim penulis mengucapkan terimakasih kepada Universitas Yatsi Madani, Panti Werdha Budi Mulia terkhusus Wisma Durian telah membantu kegiatan Teknik Aktivitas senam otak ini sehingga berjalan dengan baik. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada para peserta atas antusiasnya dalam mengikuti kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Akbarjono, A., Willyandari, I., & Saputra, A. (2019). Senam Otak (Brain Gym) Meningkatkan Memori Jangka Pendek (Short Memory) pada Anak Tuna Grahita Ringan Usia 8-9 Tahun. *Internasional Seminar on Islamic Studies*, 94–108.

As'adi, M. (2013). *Tutorial Senam Otak Untuk Umum* (N. Sawitri (ed.); 1st ed.). Flash

Books. Awaludin, J. H & Ayu, P. O (2018) Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat

Demensia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kosambi Kota Cirebon Azizah, 2016. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta. Graha Ilmu

Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>

Diana, S., Adiesty, F., & Mafticha, E. (2017). *Brain Gym Stimulasi perkembangan Anak Paud 1* (R. Perdana (ed.)). CV Kekata Group.

Nugroho, W. (2017). *Keperawatan Gerontik Dan Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC .

Priyoto. (2015). *Nic Dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Medika.

Ratnawati, dkk (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Baru Press

Sumarni, Nina, Udin Rosidin, dan Umar Sumarna. 2019. "Hubungan Demensia dan Kualitas Hidup pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Guntur." *Ejournal.Bsi.Ac.Id VII*

(1): 1–

- Suryatika, A. R., & Pramono, W. H. (2019). *Penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia*. Retrieved from <http://jurnal.akperwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/56>
- Wardani, N. N. S. (2016). *Pengaruh terapi senam otak (brain gym) terhadap daya ingat jangka pendek pada lansia di banjar muncan kapal mengwi badung* Retrieved from <https://www.neliti.com/id/publications/76869> /pengaruh-terapi-senam-otak-braingym-terhadap-daya-ingat-jangka-pendekpada-lansia
- World Health Organization (WHO) . increase in elderly dementia.2021
- Tempo, 2016. Menkes: Lansia yang Sehat, Lansia yang Jauh dari Demensia. Didapatkan dari : <https://www.tempo.co/>. Diakses tanggal : 18 Agustus 2020
- Yudhana, H. (2019). *Pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di posyandu kresna puncak burung indah kedungkandang kota malang*. 1–99