

TERAPI KELOMPOK AKTIVITAS SENAM OTAK UNTUK MENINGKATKAN KOGNITIF DAN MOTORIK PADA LANSIA DI RUANGAN WISMA DURIAN PSTW BUDI MULIA 2 JAKARTA BARAT

Alfika Safitri¹, Siti Robeatul Adawiyah², Astri Septiani³, Peri Peratama⁴, Dwi Andrianto⁵
Program Studi Profesi Ners, Universitas Yatsi Madani Tangerang, Indonesia
PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat, Indonesia
alfika470@gmail.com¹ robiatulsiti0@gmail.com² septyaniastri6@gmail.com³

ABSTRAK

Latar belakang: Lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menjadi lansia merupakan proses alamiah yang dapat terjadi pada setiap orang. Dimana keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Aspek yang juga mengalami penurunan secara degenerative adalah fungsi kognitif (kecerdasan/pikiran). Salah satu contoh gangguan degeratif kognitif pada lansia adalah demensia. Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia diakrenakan telah terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019). **Tujuan:** Tujuan dari kegiatan ini adalah Setelah dilakukannya Terapi kognitif senam otak diharapkan dapat mempertahankan daya ingat dan konsentrasi lansia. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan dengan cara terapi senam otak. **Hasil:** Sebanyak 50% Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi pada lansia dan dapat mengurangi kecemasan pada lansia, peserta sebesar 90% tentang terapi aktivitas kelompok. Peserta juga aktif berpartisipasi dalam terapi aktivitas kelompok terapi senam otak, lansia sangat senang dan antusias terhadap terapi ini untuk meningkatkan kognitif. **Kesimpulan:** Dengan Senam Otak Terapi Ini Dapat Meningkatkan Kognitif Dan Motorik Pada Lansia.

Kata Kunci: Senam otak, dan kognitif

ABSTRACT

Background: Elderly can be said to be the final stage of development in the human life cycle. The process of becoming elderly is a natural process that can happen to everyone. Where a condition characterized by a person's failure to maintain balance against physiological stress conditions. This failure is related to a decrease in the ability to live and an increase in individual sensitivity. An aspect that also experiences degenerative decline is cognitive function (intelligence/mind). One example of cognitive degenerative disorders in the elderly is dementia. Elderly or elderly is someone who has entered the age of 60 years or the final stage of life. A person can be said to be elderly because a process called the aging process has occurred (World Health Organization, 2019).. **Objective:** The aim of this activity is that after carrying out cognitive therapy, brain exercises are expected to maintain the memory and concentration of the elderly. **Method:** Activities are carried out using brain exercise therapy. **Results:** As much as 50% of this activity aims to increase concentration in the elderly and can reduce anxiety in the elderly, 90% of participants are about group activity therapy. Participants also actively participated in brain exercise therapy group activities. The elderly were very happy and enthusiastic about this therapy to improve cognitive abilities. **Conclusion:** With this therapeutic brain exercise, it can improve cognitive and motor skills in the elderly.

Keywords: Brain and cognitive exercises

PENDAHULUAN

Lansia dapat dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Proses menjadi lansia merupakan proses alamiah yang dapat terjadi pada setiap orang. Dimana keadaan yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Aspek yang juga mengalami penurunan secara degenerative adalah fungsi kognitif (kecerdasan/pikiran). Salah satu contoh gangguan degeratif kognitif pada lansia adalah demensia.

Lansia atau lanjut usia merupakan seorang yang telah memasuki usia 60 tahun atau tahapan akhir dari kehidupannya. Seseorang dapat dikatakan lansia diakrenakan telah

terjadi suatu proses yang disebut aging process atau proses penuaan (World Health Organization, 2019).

Pada tahun 2015, diseluruh dunia terdapat 901 juta orang berusia 60 tahun keatas atau lebih, di Indonesia sendiri menurut Susenas KOR jumlah lansia telah mencapai 21,50 juta jiwa (8,43%) dari total penduduk dan tahun 2035 diproyeksikan akan terus meningkat mencapai 41 juta jiwa (15,8%) (BPS 2016). Kesepakatan Negara – Negara anggota WHO SEARO pada Regional Strategy For Healty Ageing yaitu, pada kurun tahun 2013 – 2018 sepakat menegmbangkan sistem pelayanan Long Terem Care (perawatan jangka panjang) bagi para lansia disetiap Negara anggota dan harus didukung oleh tenaga yang handal baik professional maupun informal (Tancarino, 2019).

Menurut WHO, lansia dibagi menjadi tiga kategori yaitu, usia lanjut (60- 70 tahun), usia tua (75-89 tahun dan usia sangat lanjut (>90 tahun). Seorang lansia akan mengalami kemunduran secara fisik dan psikis. Kemunduran psikis pada lansia akan menyebabkan perubahan pada sifat dan perilaku yang dapat memunculkan permasalahan pada lansia. Masalah yang sering ditemukan pada lansia ialah penurunan daya ingat, pikun, depresi, mudah marah, tersinggung, dan curiga. Hal ini bisa terjadi karena hubungan interpersonal yang tidak adekuat. Proses menua merupakan proses alamiah yang telah melalui tiga tahap kehidupan diantaranya masa anak, masa dewasa, dan masa tua. Tiga tahap ini memiliki perbedaan baik biologis maupun psikologis (Mubarok dkk, 2019).

Terapi Aktivitas Kelompok merupakan salah satu terapi modalitas yang dilakukan perawat kepada kelompok lansia yang mempunyai masalah keperawatan yang sama. Aktivitas digunakan sebagai terapi dan kelompok sebagai target asuhan. Didalam kelompok terjadi tempat lansia untuk melatih perilaku baru yang adaptif untuk memperbaiki perilaku yang maladaptive.

Berdasarkan hasil obeservasi di panti werdha budi mulia 2 didapatkan 75% mempunyai masalah motorik. Dengan senam otak membantu untuk mengasah motorik lansia.

Berdasarkan latar belakang diatas kami tertarik untuk mengambil dan melakukan senam otak pada lanjut usia dengan masalah keperawatan gangguan motorik di panti werdha budi mulia 2.

METODE

Edukasi terapi aktivitas kelompok dengan terapi senam otak menggunakan metode partisipatif, seperti observasi dan terapi senam otak, untuk mengabdikan diri kepada lansia. Aktivitas kelompok terapi senam otak ini dilakukan diruangan Wisma Durian PSTW Budi Mulia 2 Jakarta Barat. Kegiatan dilakukan pada 18 April 2024 dengan tema “Terapi Aktivitas Kelompok Senam Otak Untuk Meningkatkan Kognitif Dan Motorik Pada Lansia”. Sasaran kegiatan edukasi ini adalah para lansia PSTW Budi Mulia 2.

Kegiatan Health Promotion ini terdiri dari dua tahap. Pertama, materi tentang terapi aktivitas senam otak diberikan, dan kedua, memberikan kesempatan lansia untuk memperagakan senam otak. Materi yang diberikan sudah sesuai dengan pedoman proposal yang kami sudah persiapkan.

Dalam kegiatan edukasi terapi senam otak ini, daya ingat peserta akan diukur melalui gerakan senam otak. Media digunakan untuk penyuluhan ini adalah pembelajaran tentang terapi aktivitas kelompok menggunakan leaflet dan musik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Diadakan acara untuk memberikan instruksi tentang terapi aktivitas kelompok terapi senam otak pada lansia, waktu pelaksanaannya diadakan di hari Kamis, 18 April 2024. Pada kegiatan ini, 10 orang. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Dosen pembimbing dan Ci lahan PSTW Budi Mulia 2. Berdasarkan pemahaman audience tentang terapi senam otak sebesar 60%. Peningkatan konsentrasi lansia dapat teratasi dengan baik, data yang didapatkan menunjukkan bahwa instruksi terapi senam otak berjalan dengan baik. Informasi yang diberikan kepada lansia dapat dilakukan berulang-ulang di PSTW Budi Mulia 2 mempunyai konsentrasi dan antusias bermain yang sangat baik. Perubahan asumsi bahwa lansia yang mudah jenuh terhadap lingkungan sekitar dapat mengakibatkan kecemasan dan tidak dapat berkonsentrasi dikarenakan lansia banyak merenung dan tidak mendapatkan terapi bermain dan bersosialisasi dengan baik, jika lansia tidak diberikan edukasi terapi bermain ini melainkan bersosialisasi berkurang, lansia harus melatih terapi senam otak dengan para

lansia di PSTW Budi Mulia 2, pengetahuan dan permainan ini sangat memberikan dampak yang positif bagi lansia dengan sasaran meningkat 90%. Sehingga saat dilakukan evaluasi lansia merasa senang diberikan terapi senam otak dan mendapatkan souvenir maupun hadiah dalam permainan ini.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengabdian masyarakat melalui pembelajaran dengan metode partisipatif ceramah dan praktik terapi senam otak, yaitu dapat ditingkatkan pemahaman lansia terkait terapi aktivitas kelompok terapi senam otak. Lansia secara terapi senam otak dengan baik sebanyak 80% dan tujuan dapat meningkatkan kognitif dan motorik pada lansia. Hasil yang didapatkan dari kegiatan pendidikan masyarakat kepada lansia dan masyarakat sekitar PSTW Budi Mulia 2 adalah meningkatnya pengetahuan, meningkatkan meningkatkan kognitif dan motorik pada lansia. Kegiatan pendidikan kesehatan ini berjalan dengan lancar dan penuh antusias dan keaktifan peserta selama kegiatan berlangsung

Saran terbaik untuk melanjutkan kegiatan ini adalah lansia harus terus berlatih untuk melakukan terapi aktivitas kelompok senam otak bahwa perlunya usaha untuk memperluas pemahaman lansia, dengan cara memberikan pendidikan kesehatan tentang terapi aktivitas kelompok senam otak, serta menjelaskan manfaat melakukan bermain senam otak pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada lansia di PSTW Budi Mulia Jakarta Barat, dan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Yatsi Madani yang telah mendukung pelaksanaan program pengabdian masyarakat pendidikan terapi aktivitas kelompok terapi senam otak. Selain itu, penulis menyatakan bahwa kegiatan pengabdian kepada lansia ini tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak-pihak terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Atun M. 2018. Lansia sehat dan bugar. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Departemen kesehatan RI. 2018. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut bagi Petugas Kesehatan. Jilid I. Jakarta: Direktorat Pembina Kesehatan Masyarakat.
- Consatantinides, 2016. Teori proses menua, dalam: R. Boedhi-Darmojo (Penyunting), Geriatri, Balai Penerbit FKUI, Jakarta.

Dennison, Paul E. 2019. Panduan Lengkap Brain Gym. Jakarta: Grasindo. Maryam, et al. 2018. Mengenal usia lanjut dan perawatannya. Jakarta: Salemba Medika. Nugroho, W. 2018. Keperawatan gerontik dan geriatri