

Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak

Lilik Pranata¹, Sri Indaryati², Aniska Indah Fari³

^{1,2,3}Prodi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fikes, Universitas Katolik Musi Charitas

¹lilikpranataukmc@gmail.com, ²sriin_iin@yahoo.com, ³aniska@ukmc.ac.id

Abstrak

Meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, menjadi dampak yang berarti bagi pemerintah atau masyarakat, lansia yang mengalami penurunan secara fisik maupun mental, salah satu penurunan yang dialami adalah penurunan fungsi kognitif, ini akan menjadi masalah bagi lansia jika tidak dilakukan pencegahan atau penatalaksanaan, adapun salah satu yang dapat dilakukan secara mandiri adalah senam otak. Kegiatan dilakukan untuk membantu lansia yang mengalami gangguan kognitif, dengan cara melakukan pendampingan senam otak, pelaksanaan dengan melakukan edukasi tentang fungsi kognitif kemudian mengajarkan secara mandiri dan pendampingan tentang senam otak pada lansia, hasil yang dicapai pada kegiatan ini dengan menggunakan instrumen MMSE terdapat peningkatan fungsi kognitif pada lansia, setelah didampingi dalam senam otak. Maka dengan hasil kegiatan ini perlunya seorang keluarga yang memiliki lansia atau pengurus panti sosial lansia untuk memberikan senam otak, mulai dari pelatihan dan pendampingan secara mandiri lansia yang dilakukan secara konsisten dan teratur.

Kata Kunci: lansia, senam otak, fungsi kognitif

Pendahuluan

Permasalahan yang sering dihadapi lansia seiring dengan berjalannya waktu, yaitu terjadi penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Pada umumnya setelah orang memasuki lansia, maka ia mengalami penurunan fungsi kognitif dan psikomotor. Fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi semakin lambat. Penurunan fungsi otak dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti gangguan neurologis, psikologis, delirium, dan demensia. Sementara fungsi psikomotorik meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat lansia menjadi kurang cekatan (Azizah & Lilik Ma'rifatul, 2011).

Program yang ada saat ini di panti sosial di adakan kegiatan keagamaan seperti pengajian, adapun untuk program senam jarang dilakukan, hanya dilakukan jika ada mahasiswa yang praktik lapangan, maka dari hasil tersebut di dapatkan data awal saat sebelum dilakukan pengajian kepada masyarakat dilakukan pendataan lansia di dapatkan lansia ada yang mengalami penurunan kognitif dengan dilakukan skrining dengan instrumen MMSE, maka tim PKM melakukan program dengan memberikan intervensi yang langsung bisa dilakukan oleh lansia, salah satu kegiatan yang kami lakukan adalah senam otak, adapun tujuannya adalah mencegah atau mengurangi gangguan kognitif pada lansia

dan mafaat kegiatan adalah mengurangi anagka kesakitan lansia agak mudah komunikasi dengan lingkungan, dan bermanfaat kepada pengelola panti atau keluarga yang mempunyai lansia untuk meringankan beban mereka dalam merawat lansia.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan dua metode, yang pertama dilakukan adalah dengan memberikan penjelasan kepada lansia mengenai fungsi kognitif dan teori senam otak, kemudian metode yang kedua melatih dan mendampingi lansia untuk melakukan senam otak, kegiatan di panti sosial lansia di kota Palembang, pada bulan Desember 2019, kegiatan melibatkan 15 lansia yang di berikan pendampingan senam lansia, adapun pendampingan dilakukan selama dua minggu.

Kegiatan ini menggunakan instrumen *Mini Mental State Examination* (MMSE) merupakan Merupakan Pengkajian komprehensif yang mengukur memori jangka pendek, memori jangka panjang, orientasi, perhatian, perhitungan, registrasi, bahasa, pemahaman dan meniru gambar. Tes aspek kognitif dan fungsi mental yang meliputi tes orientasi, registrasi, perhatian, perhitungan, *recall*, dan bahasa. untuk mengevaluasi adanya perubahan pada kognitif lansia sebelum dan sesudah di berikan pendampingan senam otak.

Kegiatan senam otak yang dilakukan dengan Gerakan yang menghasilkan stimulus itulah yang dapat meningkatkan fungsi kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah dan kreativitas), menyelaraskan kemampuan beraktivitas dan berpikir pada saat yang bersamaan, meningkatkan keseimbangan atau harmonisasi antara kontrol emosi dan logika, mengoptimalkan fungsi kinerja panca indera, menjaga kelenturan dan keseimbangan tubuh (Widianti & Proverawati, 2010). Urutan gerakan senam otak yang digunakan dimodifikasi di sesuaikan pada lansia terdiri dari 12 gerakan ringan yaitu gerakan silang, Gerakan hooks up, Gerakan lazy eight, Putaran Lehar, Gerakan Mengaktifkan tangan, Gerakan Burung Hantu, Gerakan Luncuran Gravitasi, Gerakan Saklar Otak, Gerakan Tombol Bumi , Gerakan Tombol Angkasa, Gerakan Menguap Energi, Gerakan Pasang Telinga, kegiatan ini bisa di ulang 2 kali, waktu yang di butuhkan sekitar 3-5 menit, dan di iringi dengan musik bisa di sesuaikan.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Nilai MMSE Pretes Sebelum Dilakukan Senam Otak Pada Lansia

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Gangguan Kognitif Ringan	3	20
2	Gangguan Kognitif Sedang	4	26.6
3	Gangguan Kognitif Berat	8	53.4
	Total	15	100

Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan pretest sebelum senam otak dengan gangguan kognitif ringan sebesar 3 orang (20%), gangguan sedang 4 orang (26.2 %) dan gangguan berat 8 orang (53.4%)

Tabel 2. Nilai MMSE Postes Setelah Dilakukan Senam Otak Pada Lansia

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Gangguan Kognitif Ringan	5	33.3
2	Gangguan Kognitif Sedang	7	46.7
3	Gangguan Kognitif Berat	3	20
Total		15	100

Dari hasil tersebut di dapatkan data sebagai berikut pada lansia saat dilakukan posttes setelah senam otak dengan gangguan kognitif ringan sebesar 5 orang (33.3%), gangguan sedang 7 orang (46.7 %) dan gangguan berat 3 orang (20%).



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan senam otak

Lanjut usia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan fungsi tubuh untuk mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap kondisi stres fisiologis (Susanti, Manurung, & Pranata, 2018). Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis pada system muskuloskeletal khususnya otot yaitu adanya penurunan kekuatan otot dan massa otot (Hartinah, Pranata, & Koerniawan, 2019). Proses menua adalah proses yang berkaitan dengan umur seseorang, proses menua ini ditandai dengan penurunan fungsi kerja tubuh (Firdaus, Pranata, & Manurung, 2018). Pendampingan sangat baik untuk meningkatkan kemampuan lansia, dimana lansia yang telah mengalami perubahan fungsi organ, (Hardika & Pranata, 2019). Sebagian besar lansia memiliki tingkat aktivitas ketergantungan ringan pada sampai dengan berat, maka perlunya pendampingan, (Pranata, Koerniawan, & Daeli, 2019). Kegiatan fisik seperti olahraga, kegiatan ROM, dan kegiatan yang menggerakkan anggota badan dari lansia

sangat baik untuk kebugaran fisik dan mental dari lansia (Pranata, Koerniawan, & Daeli, 2019).

Kegiatan senam merupakan salah satu yang dapat meningkatkan kemampuan individu, meningkatkan kebugaran (Astri, Putri, & Pranata, 2017). Terdapat pengaruh kuat pemberian intervensi senam otak terhadap fungsi kognitif pralansia (Kartolo & Rantung, 2020). Terdapat pengaruh senam otak pada lansia yang mengalami demensia (Yani & Silalahi, 2018). Senam Gerak Latih Otak mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia (Abas, Setiawan, Widyatuti, & Maryam, 2020).

Hasil dari pengabdian yang dilakukan sejalan dengan hasil penelitian atau pengabdian yang pernah dilakukan, asumsi bahwa pendampingan kegiatan senam otak dapat bermanfaat bagi lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif serta meningkatkan kebugaran jasmani lansia, terlebih saat ini lansia harus tetap menjaga imunitas di era pandemi covid 19.

Kesimpulan

Kegiatan pendampingan senam otak sangat bermanfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dilihat dari hasil tersebut adanya perubahan fungsi kognitif walaupun tidak signifikan pada hasil instrumen MMSE.

Ucapan Terimakasih

Kami haturkan terima kasih kepada Ketua Prodi Ilmu Keperawatan Dan Ners, Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UKMC dan kepala LPPM UKMC

Referensi

- Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. (2020). Senam Gerak Latih Otak (GLO) Mamou Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 70–77
- Astri, K., Putri, P., & Pranata, L. (2017). Pengaruh senam discorobic terhadap tingkat kesegaran jasmani remaja. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 2(2), 27–34.
- Azizah & Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi 1*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Firdaus, F., Pranata, L., & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hipertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31–40. Retrieved from <http://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/32>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *Journal of Character Education Society*, 2(2), 34–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/jces.v2i2.1474>
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Effectiveness of Range of Motion (Rom) Active on Muscle. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 2(2).
- Kartolo, L. R. M., & Rantung, J. (2020). Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif Usia Pralansia di Wilayah Kerja Puskesmas Parongpong Kabupaten Bandung Barat. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 255–260.
- Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019). Efektifitas Rom Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 5(1), 110–117.

Retrieved from

<http://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/viewFile/1636/880>

Susanti, E., Manurung, A., Pranata, L. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan harga diri lansia di kelurahan kebun bunga kecamatan sukarami palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 17–26.

Yani, Y. E., & Silalahi, R. D. (2018). Pengaruh Senam Otak Dengan Demensia Pada Manula Di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri. *Zona Keperawatan*, 9(1), 83–92.

Widianti, A. T., & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan, Dilengkapi Dengan Contoh Gambar*. Jakarta: Mutia Media.