**PELATIHAN SENAM OTAK DALAM UPAYA PENINGKATAN
FUNGSI KOGNITIF LANSIA DI PUSKESMAS PAMPANG**

***BRAIN GYMNASTICS TRAINING IN EFFORTS TO IMPROVE
LANSIA COGNITIVE FUNCTION AT PUSKESMAS PAMPANG***

Rahmawati Ramli¹⁾, Suhermi S²⁾

^{1,2}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim
Indonesia

¹Email: rahmawati.ramli@umi.ac.id

Abstrak: Senam otak bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, merangsang otak kiri dan kanan, merelaksasi otak dan dapat meningkatkan fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif adalah menurunnya kemampuan dalam proses berpikir atau mengingat kembali suatu kejadian atau peristiwa baik jangka pendek maupun jangka panjang, yang sering terjadi pada lansia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia terdiri dari beberapa aspek, salah satunya yaitu aspek mengingat kembali. Hal ini karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis, kurangnya aktivitas, dan kurangnya asupan nutrisi. Upaya meningkatkan fungsi kognitif lansia adalah dengan senam otak. Tim pengusul ingin membantu mengatasi masalah para lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Pampang dengan mengadakan senam otak dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah terjadinya Demensia. Luaran kegiatan berupa Peningkatan pengetahuan lansia dalam melakukan senam otak, terbentuknya jadwal senam otak dalam kegiatan posyandu lansia, terdapat *manual book* standar operasional prosedur senam otak. Metodenya berupa penyuluhan, pelatihan dan *role play*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam melaksanakan senam otak.

Kata Kunci: Lansia, Status kognitif, Senam otak

Abstract: Brain exercise aims to increase self-confidence, stimulate the left and right brain, relax the brain and can improve cognitive function. A decrease in cognitive function is a decrease in the ability to think or recall an event or event, both short and long term, which often occurs in the elderly. The decline in cognitive function in the elderly consists of several aspects, one of which is the aspect of recalling. This is due to the reduced number of cells anatomically, lack of activity, and lack of nutritional intake. Efforts to improve cognitive function in the elderly are with brain exercise. The proposing team wants to help solve the problems of the elderly in the Pampang Community Health Center by holding brain exercises in an effort to improve cognitive function and prevent dementia. The output of the activity is an increase in the knowledge of the elderly in doing brain exercise, the formation of a brain exercise schedule for the elderly posyandu, there is a standard manual book for brain exercise procedures. The methods are in the form of counseling, training and role play. The results of the activity showed an increase in knowledge and ability to carry out brain exercise.

Keywords: Elderly, Cognitive status, Brain gym

PENDAHULUAN

Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia yang akan dialami setiap individu secara alamiah. Menjadi lansia berarti seseorang telah melalui tiga tahap kehidupannya yaitu anak, dewasa hingga tua. Pada fase ini lansia banyak mengalami perubahan baik secara fisik maupun mental khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi tubuh dan kemampuan yang pernah dimilikinya (Soejono, 2000). Menurut Smith (1999), lansia dibagi menjadi tiga yaitu *young old* (65 – 74 tahun), *middle old* (75 – 84 tahun), dan *old – old* (lebih dari 85 tahun) (Tamher & Noorkasiani, 2011).

Salah satu perubahan yang terjadi pada lansia adalah menurunnya fungsi kognitif. Penurunan fungsi kognitif atau daya ingat adalah menurunnya kemampuan dalam proses berpikir atau mengingat kembali suatu kejadian atau peristiwa baik jangka pendek maupun jangka panjang, yang sering terjadi pada lansia (Miller, 2012). Penurunan fungsi kognitif pada lansia terdiri dari beberapa aspek, salah satunya yaitu aspek mengingat kembali. Hal ini disebabkan karena berkurangnya jumlah sel secara anatomis, kurangnya aktivitas, dan kurangnya asupan nutrisi (Maryam, 2008). Beberapa tindakan yang dapat digunakan untuk mengatasi penurunan fungsi kognitif antara lain dengan mengenal kemampuan-kemampuan yang masih dimiliki, terapi individu dengan melakukan terapi kognitif, terapi aktifitas kelompok dan senam otak (Stuart & Laraia 2010).

Senam otak adalah rangkaian gerak sederhana, menyenangkan digunakan untuk memadukan seluruh bagian otak yang berfungsi meningkatkan kemampuan belajar, membangun harga diri dan rasa kebersamaan. (Desiningrum, 2018).’

Pengambilan data awal yang dilakukan didapatkan bahwa ada 90 % keluarga lansia di wilayah puskesmas Pampang mengatakan bahwa lansia yang tinggal bersama mereka mengalami masalah seperti sering lupa menaruh benda-benda dimana, sering lupa jalan pulang apabila keluar rumah. Keluarga menganggap hal tersebut adalah hal wajar karena faktor usia dan hal tersebut dibiarkan saja. Narasumber dari puskesmas mengatakan jumlah lansia cukup banyak di wilayah kerja Puskesmas Pampang namun pelaksanaan kegiatan di posyandu lansia kurang maksimal, kegiatan yang terlaksana hanya pemeriksaan kesehatan yang dilakukan pada lansia yang mengalami gangguan kesehatan secara

fisik saja sedangkan lansia yang mengalami masalah dari segi mental tidak ada penanganan khusus.

Permasalahan mitra kurang maksimalnya kegiatan di posyandu lansia, banyaknya lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitifnya dan minimnya pengetahuan petugas puskesmas dalam menangani masalah yang terkait proses penuaan pada lansia.

METODE

1. Tahap 1: Persiapan

Tahap ini meliputi kegiatan sebagai berikut:

- a) Berkoordinasi dengan kepala puskesmas tentang rencana kegiatan yang akan dilakukan.
- b) Menilai status kognitif lansia melalui *Mini Mental State Examination* (MMSE) pada lansia, untuk mengukur status kognitif lansia.
- c) Mempersiapkan Lansia untuk kegiatan Pelatihan Senam Otak
- d) Mempersiapkan materi dan *manual book* yang akan dipakai selama proses pelatihan.

2. Tahap 2: Pelaksanaan

Pada tahap ini dibagi lagi menjadi dua tahapan, yaitu:

- a) Tahap pertama: Penyuluhan terkait dengan demensia dan gangguan fungsi kognitif
- b) Tahap Kedua: Persiapan lokasi senam otak
- c) Tahap Ketiga: Pembuatan *manual book* standar operasional prosedur senam otak untuk dibagikan kepada peserta pelatihan.
- d) Tahap keempat: Pelatihan senam otak

Kontribusi Mitra

Mitra 1 yaitu Puskesmas Pampang, pihak akan membantu dalam memfasilitasi pelaksanaan pelatihan yang akan dilakukan termasuk dalam mengkoordinir lansia untuk mengikuti pelatihan, serta menyediakan tempat untuk pelaksanaan kegiatan yang menunjang kegiatan senam otak.

Evaluasi pelaksanaan program

Evaluasi pelaksanaan program dilaksanakan pada awal dan akhir pelatihan dengan cara sebagai berikut:

3. Evaluasi kemampuan dan skill lansia mengenai senam otak
 - a) *Pretest*
Diberikan sebelum pelatihan senam otak dimulai. Yaitu menilai status kognitif lansia dan pengetahuan lansia terhadap demensia .
 - b) *Posttest*
Diberikan setelah pelatihan senam otak. Penilaian kegiatan ini dilaksanakan berdasarkan nilai yang dicapai oleh peserta pelatihan setelah pelatihan berakhir. Komponen yang akan dinilai dari posttest adalah penilaian status kognitif lansia dan pengetahuan lansia mengenai status kognitif dan demensia
4. Evaluasi Pelatihan Senam Dismenhore
Evaluasi kemampuan lansia dalam memperagakan senam otak sesuai dengan standar operasional
5. Evaluasi kegiatan senam otak dalam kegiatan di puskesmas
Kegiatan senam otak masuk dalam kegiatan mingguan di psukesmas yang dilakukan minimal 3 kali dalam sebulan
6. Evaluasinya berupa terbitnya *manual book* senam otak. dan disebarakan ke peserta pelatihan dan petugas puskesmas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Kegiatan, Waktu dan Tempat Kegiatan

1. Mengadakan penyuluhan terkait Senam otak

Bentuk Kegiatan	Penyuluhan tentang senam otak dan demensia mencakup : 1. Pengertian Senam otak 2. Tujuan Senam otak 3. Manfaat
Waktu Kegiatan	Senin, 21 Oktober 2019
Tempat Kegiatan	Posyandu Lansia PKM Pampang

Penyuluhan kesehatan tentang senam otak dan demensia diadakan setelah tahap persiapan selesai. Isi dari kegiatan penyuluhan meliputi pengertian senam otak, tujuan senam otak dan manfaat senam otak yang diberikan kepada lansia.

2. Mengadakan pelatihan senam otak

Bentuk Kegiatan	Pelatihan senam otak dilakukan setelah dilaksanakannya penyuluhan, demonstrasi senam otak di ikuti oleh 30 orang yang terdiri dari 25 Lansia dan 5 orang petugas Puskesmas. Senam otak di lakukan selama 20 ,menit yang di arahkan oleh instruktur dalam hal ini mahasiswi Rina dan Reski memberikan arahan kepada peserta senam pada saat pelaksanaan.
Waktu Kegiatan	Senin, 21 oktober 2019
Tempat Kegiatan	Posyandu Lansia PKM Pampang

Pelatihan senam otak dilakukan setelah dilaksanakannya penyuluhan, demonstrasi senam otak di ikuti oleh 30 orang yang terdiri dari 25 Lansia dan 5 orang petugas Puskesmas. Senam otak di lakukan selama 20 menit yang di arahkan oleh instruktur dalam hal ini mahasiswi Rina dan Reski memberikan arahan kepada peserta senam pada saat pelaksanaan. Adapun gerakan dari senam otak itu terdiri dari beberapa gerak sederhana yang telah terlampir dalam *manual book* yang dibuat dari gambar asli bukan kartu

3. Memasukkan senam otak dalam kegiatan posyandu lansia

Bentuk Kegiatan	Tim PKM memasukkan kegitan senam otak ini di sela-sela kegiatan Posyandu Lansia. Adapun Instruktur senam nantinya adalah petugas puskesmas yang telah diberi pelatihan.
Waktu Kegiatan	Selasa, 22 oktober 2019
Tempat Kegiatan	Posyandu Lansia PKM Pampang

Posyandu Lansia adalah kegiatan rutin Puskesmas Pampang yang sering diadakan di beberapan wilayah kerja Pusekesmas pampang. Namun pelaksanaannya kurang maksimal. Tim PKM memasukkan kegitan senam otak ini di sela-sela kegiatan Posyandu Lansia. Adapun Instruktur senam nantinya adalah petugas puskesmas yang telah diberi pelatihan.

4. Membuat *manual book* standar operasional prosedur senam otak

Bentuk Kegiatan	Tersedianya <i>manual book</i> yang berisi gerakan-gerakan sederhana senam otak yang terdiri dari beberapa gerak sederhana yang telah terlampir dalam <i>manual book</i> yang dibuat dari gambar asli bukan kartun.
Waktu Kegiatan	Senin, 14 oktober 2019
Tempat Kegiatan	Posyandu Lansia PKM Pampang

Pembuatan *manual book* dilaksanakan 1 minggu sebelum kegiatan dilakukan buku pedoman yang di berikan untuk Petugas Puskesmas yang berisi gerakan-gerakan sederhana senam otak yang terdiri dari beberapa gerak sederhana yang telah terlampir dalam *manual book* yang dibuat dari gambar asli bukan kartun.

Peserta/Partisipan Masyarakat Sasaran

1. Peserta

25 lansia dan 5 Petugas Puskesmas.

2. Partisipan Masyarakat Sasaran

Partisipasi pihak Puskesmas Pampang menyiapkan segala fasilitas yang menunjang dalam pelaksanaan IBM tersebut berupa :

- a) Tempat untuk pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
- b) *Sound system*
- c) Stock kontak
- d) Meja dan kursi
- e) Lansia sebagai peserta pelatihan
- f) Surat keterangan selesai IBM

Partisipasi Lansia dalam kegiatan IBM ini berupa keikut sertaan serta berperan aktif dalam proses pelaksanaan kegiatan.

Tinjauan Hasil Yang Dicapai

1. Mengadakan penyuluhan terkait senam otak

Hasil yang dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Pengetahuan Lansia tentang Senam Otak dan Demensia meningkat 82,5 % memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan sosialisasi tentang Senam Otak dan Demensia2. Adanya dukungan yang positif dari <i>stakeholder</i> tentang pelaksanaan senam otak3. Adanya buku panduan senam otak
Evaluasi	Menguji Lansia tentang senam otak dan demensia
<i>Feedback</i> /masukan	Masukan dari pihak Puskesmas kegiatan penyuluhan ini terus berlanjut dengan jenis materi yang berbeda dan sasaran di perluas ke dewasa, anak atau ibu hamil

2. Mengadakan Pelatihan Senam Otak

Hasil yang dicapai	<ol style="list-style-type: none">1. Pengetahuan Lansia tentang Senam Otak dan Demensia meningkat 85 % memiliki tingkat pengetahuan baik setelah diberikan pelatihan tentang senam dismenhorea2. Sekitar 80 % Lansia mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan sederhana dari senam otak itu sendiri
Evaluasi	Mengobservasi gerakan-gerakan yang dilakukan lansia dan petugas Puskesmas menggunakan lembar observasi
<i>Feedback</i> /masukan	Pihak Puskesmas mengharapkan adanya pelatihan berkelanjutan

3. Memasukkan Senam Otak dalam Kegiatan Posyandu Lansia

Hasil yang dicapai	Gerakan senam otak di implementasikan dalam kegiatan senam yang dilakukan di Posyandu lansia yang diadakan di beberapa wilayah kerja Puskesmas Pampang.
Evaluasi	Meminta 5 Petugas Puskesmas yang telah di latih untuk menjadi instruktur dalam kegiatan senam otak di Posyandu lansia.
<i>Feedback</i> /masukan	Perlu konsistensi pelaksanaan senam

4. Membuat *manual book* standar operasional prosedur senam otak

Hasil yang dicapai	Terbentuk nya 30 buah buku panduan (<i>manual book</i>) yang berisi tentang gerakan gerakan sederhana senam otak yang dibagikan ke masing-masing peserta dan petugas Puskesmas
Evaluasi	Lansia dan petugas puskesmas mampu memahami dan mengaplikasikan isi dari <i>manual book</i> tersebut.
<i>Feedback</i> /masukan	Buku panduan sebaik nya lebih besar agar gerakannya mudah terlihat oleh lansia

KESIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan lansia tentang senam otak dan demensia. Peningkatan keterampilan perawat tentang pelaksanaan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah terjadinya demensia, Perawat mampu mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang pelaksanaan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif dan mencegah terjadinya demensia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LPkM Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung dan mensupport pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Desiningrum. (2018). *Modul Pelatihan Senam Otak untuk Adiuswa*. Semarang: Faskindo.
- Elias, M. F., Goodell, A. L., & Dore, G. A. (2012). *Hypertension and Cognitive Functioning A Perspective in Historical Context*, 260–268.
- M Pattillo, M. (2019). *Geriatric Nursing Protocols for Best Practice, 2nd Ed. The Journal of Continuing Education in Nursing* (Vol. 35). <https://doi.org/10.3928/0022-0124-20041101-12>.
- Maryam, Siti. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Stuart, G.W.,& Laraia, M.T. (2011). *Principle and Practice Psyhiatric nursing*. ST. Louis: Mosby Year B.
- Tamher, S & Noorkasiani. (2011). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Yuli, RA. (2014). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.