



**TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK (TAK) TERAPI KOGNITIF :
SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 2 WISMA
MANGGA**

*Cognitive Therapy: Brain Gym For Improving Cognitive Function In The
Elderly At Tresna Werdha Budi Mulia 2 Social Institute, Wisma Mangga*

**Alfika Safitri¹, Annisa Shiratul Khivari², Ardina Nurfadillah Febianah³,
Rizma Aulia Putri⁴, Andre Wirakusuma⁵, Soniatun Nisya⁶, Aldini Aulia⁷,
Tiara Chandra Kirana⁸, Nyimas Patimiyah⁹, Anisa Fitriana¹⁰, Dina
Meliyani¹¹, Dian Purnamasari¹²**

Universitas Yatsi Madani

Email : alfika470@gmail.com

Abstract

Background: Elderly is someone who is more than 60 years old based on Law Number 13 of 1998 concerning Elderly Welfare (Ministry of Health, 2016). According to WHO, the elderly are divided into three categories, namely, old age (60-70 years), old age (75-89 years and very old age (> 90 years). An elderly person will experience physical and psychological decline. Psychological decline in the elderly will cause changes in character and behavior that can lead to problems in the elderly. Problems that are often found in the elderly are memory loss, senility, depression, irritability, offense, and suspicion. Brain gym therapy is one of the motion therapies which is considered as one of the a way to treat individual mental illness. exercise therapy is given to elderly patients as an effort to improve the ability of patients so that they are able to live more independently and be able to carry out daily activities. Objective: After doing Group Activity Therapy (TAK), brain exercise is expected to improve the memory and concentration of the elderly. The elderly can respond to the stimulus provided by the nurse, namely music. Elderly can express their feelings in the form of pleasant experiences. Research Design: using lecture and question and answer methods as well as carrying out brain gym activities simultaneously. The results of the study: this brain gymnastics participants can enjoy the activities they do so that brain gymnastics can reduce boredom and can assess gross motor skills, fine motor skills, language, cognitive and socialization according to their age level, the purpose of this brain exercise is to slow down senility, relieve stress, improve concentration, make emotions calmer. It is hoped that the elderly can train their sensory, motor and cognitive skills with brain exercise therapy.

Keywords: *Cognitive, Brain gym therapy , Elderly*

Abstrak

Latar Belakang : Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). 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. Terapi senam otak merupakan salah satu terapi gerak yang dianggap sebagai salah satu cara untuk

mengobati penyakit mental individu. terapi senam diberikan kepada pasien lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pada pasien sehingga mampu hidup lebih mandiri dan terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari. Tujuan : Setelah dilakukannya Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) senam otak diharapkan dapat meningkatkan daya ingat dan konsentrasi lansia. Lansia dapat berespon terhadap stimulus yang diberikan oleh perawat yaitu musik. Lansia dapat mengekspresikan perasaannya berupa pengalaman yang menyenangkan. Desain Penelitian : menggunakan metode ceramah dan tanya jawab serta melakukan kegiatan senam otak secara bersamaan. Hasil Penelitian : senam otak ini peserta dapat menikmati kegiatan yang dilakukannya sehingga senam otak dapat mengurangi kejenuhan dan dapat menilai kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, kognitif serta sosialisasi sesuai dengan tingkat usianya, tujuan dari senam otak ini yaitu memperlambat kepikunan, menghilangkan stress, meningkatkan konsentrasi, membuat emosi lebih tenang. Diharapkan lansia dapat melatih sensorik, motorik dan kognitifnya dengan terapi senam otak.

Kata Kunci : Kognitif, Senam Otak, Lansia

PENDAHULUAN

Lanjut usia merupakan seseorang yang usianya mencapai lebih dari sama dengan 60 tahun berdasarkan Undang Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia (Kemenkes, 2016). 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).

Aspek fisik dan psikis pada proses penuaan memiliki keterkaitan yang erat. Pada lansia, menurunnya kemampuan merespon stres dan perubahan fisik menempatkan mereka pada resiko terkena penyakit dan perburukan fungsional. Masalah kesehatan yang serius pada lansia membuat lansia harus hidup bersama keluarga atau teman. Berbagai hal bisa terjadi saat lansia hidup dalam satu keluarga seperti pergantian peran, kontrol pengambilan keputusan, ketergantungan, konflik, rasa bersalah, dan kehilangan. Munculnya masalah dan penyelesaiannya tergantung pada hubungan lansia dan anak sebelumnya. Semua pihak yang terlibat memiliki pengalaman masa lalu dan emosi yang kuat. Saat keluarga membantu lansia, mereka harus mencari cara untuk menyeimbangkan antara tuntutan karier dan tuntutan anak. Keluarga dan lansia juga bernegosiasi sejauh mana bantuan yang dapat diberikan dan seberapa besar pengambilan keputusan yang harus diemban.

Fungsi kognitif adalah kemampuan mental yang terdiri dari atensi, kemampuan berbahasa, daya ingat, visiospasial, kemampuan membuat konsep dan intelengensi (Kaplan, 1997, American Assosiation, 2007). Kemampuan kognitif berubah secara bermakna bersamaan dengan lajunya proses menua. Pada beberapa individu, proses penurunan fungsi kognitif uan kognitif dapat dicegah dengan menjaga ketajaman daya ingat dan senantiasa

mengoptimalkan fungsi otak (Dwi Nurviyandari, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan daya ingat atau kerusakan kognitif adalah dengan senam otak.

Terapi senam otak merupakan salah satu terapi gerak yang dianggap sebagai salah satu cara untuk mengobati penyakit mental individu. Terapi senam diberikan kepada pasien lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pada pasien sehingga mampu hidup lebih mandiri dan terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari. serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kiri dan kanan (demensia lateralitas), meringankan atau merelaksasikan bagian depan atau belakang otak (demensi pemfokusan), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah (limbrik) dan otak besar (demensi pemusatan). Hal pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan senam otak adalah minum air putih. Tanpa air cukup semua fungsi tubuh dan otak tidak akan berjalan dengan baik. Senam otak termasuk senam ringan yang dilakukan dengan gerakan menyilang agar terjadi harmonisasi dan optimalisasi kinerja otak kanan dan kiri. Senam ringan ini bisa dilakukan oleh siapapun termasuk oleh kaum lansia. Senam otak yang bertujuan memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektualnya. Mereka yang telah lupa dapat dikembalikan kembali kewaspadaan otaknya dengan cara senam otak. Pusat sistem kewaspadaan yang ada di batang otak dapat diaktifkan kembali. Terapi senam otak dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, bahkan dalam posisi santai seperti duduk atau tidur. Setiap gerakan sebaiknya dilakukan minimal satu menit. Hubungan pikiran dan kerja otot, saat pikiran positif otak akan terintegrasi dan efeknya akan menguatkan otot. Sebaliknya, pikiran negatif akan melemaskan otot. Sebelum melakukan senam otak dianjurkan banyak minum air putih. Sebab, air akan menghantarkan listrik ke otak sehingga otak mampu menerima rangsangan dengan mudah. Kegiatan penyuluhan kesehatan tentang Terapi senam otak terhadap pasien jiwa ini bertujuan untuk mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa sehingga dapat meningkatkan berkonsentrasi sehingga mampu meningkatkan kemampuan fungsi kognitif.

METODE

Kegiatan terapi aktivitas kelompok (TAK) ini dilaksanakan di wisma mangga panti sosial tresna werdha budi mulia 2 pada Kamis, 08 Juni 2023 secara tatap muka. Terapi aktivitas kelompok ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab di sertai dengan melakukan senam otak secara bersamaan yang di hadiri 10 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh kelompok yang berjumlah 10 orang dan sudah diberikan jobdisk masing-masing.

Kegiatan yang dilakukan dengan metode ceramah ini mendapatkan kesan yang baik, peserta aktif serta antusias dalam kegiatan ini. Dengan terlaksananya kegiatan ini diharapkan pasien dapat menambah keingatannya.

Strategi Pelaksanaan	Uraian Kegiatan	PJ
Fase Orientasi	Pada saat ini terapis melakukan: Senam Otak a. Membarikan salam terapeutik :	Panitia

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Memberikan salam 2) Memperkenalkan diri 3) Menjelaskan maksud dan tujuan <p>b. Evaluasi/validasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Untuk mengoptimalkan kinerja otak kanan dan otak kiri sehingga menjadi seimbang. 2) Merangsang kerja dan fungsi otak secara optimal <p>c. Kontrak:</p> <p>Siang hari pukul 14.00 s/d selesai.</p>	
Fase Kerja	<p>Pelaksanaan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Terapi Aktivitas Kelompok Senam Otak Pada Lansia 2. Menyampaikan apa itu senam otak dan menjelaskan pengertian senam otak 3. Melaksanakan senam otak secara bersamaan yang di pandu oleh panitia 	Panitia
Fase Terminasi	<p>Evaluasi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui tingkat pemahaman peserta setelah melakukan tindakan terapi aktivitas kelompok. 2. Menyimpulkan hasil penyuluhan terapi aktivitas kelompok. 3. Rencana tindak lanjut: Diharapkan ibu dapat melakukan senam otak secara mandiri minimal satu hari sekali 4. Kontrak yang akan datang: Melakukan senam otak secara mandiri dengan didampngi oleh perawat yang ada ruangan. 5. Evaluasi dan dokumentasi Terlampir 	Panitia

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) terapi kognitif senam otak pada lansia dilaksanakan secara tatap muka di wisma mangga panti tresna werdha budi mulia 2. Secara Keseluruhan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini telah berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini menggunakan metode ceramah dan tanya jawab dengan di sertai dengan melakukan senam otak secara bersamaan yang di hadiri 10 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh kelompok yang berjumlah 10 orang dan sudah diberikan jobdisk masing-masing. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok ini laksanakan pada hari Kamis, 08 Juni 2023 pukul 14.00 – Selesai.

Kegiatan diawali dengan salam, perkenalan anggota tim, menjelaskan maksud dan tujuan diselenggarakan kegiatan Teknik Aktivitas Kelompok (TAK) ini dengan topik Terapi Kognitif senam otak pada lansia tujuan dalam diselenggarakannya Teknik Aktivitas Kelompok (TAK) ini yaitu diharapkan lansia dapat melatih sensorik, motorik dan kognitifnya dengan terapi kognitif berupa

senam otak. Kegiatan yang dilakukan dengan metode ceramah ini mendapatkan kesan yang baik, peserta aktif serta antusias dalam kegiatan.



PEMBAHASAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Terapi Kognitif Senam Otak pada lansia di wisma mangga panti tresna werdha budi mulia 2 berjalan dengan lancar sesuai dengan susunan acara TAK, yang dimulai dari pendahuluan atau salam pembuka sampai dengan penutupan acara. Sebelum dilakukan Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dengan Terapi Kognitif Senam Otak pasien belum pernah mengetahui teknik terapi Kognitif Senam Otak ini.

Kegiatan TAK ini dilakukan juga dengan melakukan senam secara bersamaan yang di pandu oleh panitia agar peserta mampu mengikuti kegiatan senam otak dengan baik dan benar. Ketercapaian target materi pada kegiatan TAK ini cukup baik, karena materi telah dapat disampaikan secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Terapi senam otak merupakan salah satu terapi gerak yang dianggap sebagai salah satu cara untuk mengobati penyakit mental individu. terapi senam diberikan kepada pasien lansia sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan pada pasien sehingga mampu hidup lebih mandiri dan terbiasa melakukan aktivitas sehari-hari. serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kiri dan kanan (demensia lateralitas), meringankan atau merelaksasikan bagian depan atau belakang otak (demensi pemfokusan), serta merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah (limbrik) dan otak besar (demensi pemusatan). Dimana dari hasil senam otak ini peserta dapat menikmati kegiatan yang dilakukannya sehingga senam otak dapat mengurangi kejenuhan dan dapat menilai kemampuan motorik kasar, motorik halus, bahasa, kognitif serta sosialisasi sesuai dengan tingkat usianya, tujuan dari senam otak ini yaitu memperlambat kepikunan, menghilangkan stress, meningkatkan konsentrasi, membuat emosi lebih tenang. Diharapkan lansia dapat melatih sensorik, motorik dan kognitifnya dengan terapi senam otak.

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.
- 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.
- Yudhana, H. (2019). *Pengaruh senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di posyandu kresna puncak burung indah kedungkandang kota malang*. 1–99.
- 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– 6.
- World Health Organization (WHO) . increase in elderly dementia.2021
- 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>.