



Penyuluhan Pemberian Latihan *Brain Gym* untuk Mengurangi Penurunan Kognitif pada Lansia di Posyandu Lansia Arjuna RW 3 Klampok Singosari Kabupaten Malang

Counseling on Giving Brain Gym Exercises to Reduce Cognitive Decline in the Elderly at the Arjuna Elderly Posyandu RW 3 Klampok Singosari, Malang Regency

Indah Aprilianti^{1*}, Nungki Marlian Yuliadarwati², Ratna Vidia Amelia³

^{1,2} Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan,

Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

³Puskesmas Singosari, Indonesia

Korespondensi penulis: indahaprilianti64@gmail.com*

Article History:

Received: Agustus 12, 2024;

Revised: September 19, 2024;

Accepted: Oktober 04, 2024;

Published: Oktober 07, 2024;

Keywords: Cognitive Decline, Brain Gym, Counseling, Elderly

Abstract: As the elderly experience increasing age, it causes gradual physical and psychological decline, one of the problems faced by the elderly is cognitive impairment in the form of decreased memory. One effort to prevent cognitive decline in the elderly is to regularly do a brain gym. The aim of this community service is that the elderly can understand what cognitive decline is and how to prevent cognitive decline. The research method was carried out using a community service approach at the Arjuna Klampok Elderly Posyandu, Malang Regency by providing counseling about "Cognitive Decline" using leaflet media.

Abstrak

Seiring dengan bertambahnya usia yang dialami oleh lansia menyebabkan terjadinya kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap, salah satunya masalah yang dihadapi oleh lansia adalah terjadinya gangguan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau memori. Salah satu upaya untuk menghambat terjadinya penurunan kognitif pada lansia adalah dengan rutin melakukan brain gym. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah para lansia dapat memahami apa itu penurunan kognitif dan cara mencegah terjadinya penurunan kognitif. Metode penelitian dilakukan dengan pendekatan pengabdian masyarakat di Posyandu Lansia Arjuna Klampok Kabupaten Malang dengan memberikan penyuluhan tentang "Penurunan Kognitif" yang menggunakan media leaflet.

Kata Kunci: Penurunan Kognitif, Brain Gym, Penyuluhan, Lansia

1. PENDAHULUAN

Setiap manusia akan mengalami penuaan di masa hidupnya, hal ini merupakan perubahan fisiologis dalam proses penuaan seperti penampilan fisik, rambut memutih, munculnya kerutan di wajah, penurunan fungsi panca indra, proses penuaan ditandai dengan hilangnya kemampuan jaringan secara progresif dalam melakukan aktivitas harian untuk pemenuhan kebutuhan hidup (Ivanali¹ *et al.*, 2021). Lansia (lanjut usia) adalah seseorang yang berusia lebih dari 60 tahun dan berada di akhir siklus hidupnya. Lansia bukan merupakan suatu patologi tetapi merupakan stadium lanjut dalam proses kehidupan yang ditandai dengan menurunnya kemampuan fungsi tubuh. Lansia menghadapi berbagai macam kemunduran baik secara fisik, mental maupun sosial (Dian *et al.*, 2021). Semakin bertambahnya usia seseorang

semakin banyak terjadi perubahan pada berbagai system dalam tubuh. Salah satu masalah yang sering dialami oleh lansia adalah terjadinya penurunan kognitif (Triyulianti & Ayuningtyas, 2022).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif umumnya disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang meliputi gangguan suplai oksigen ke otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan malnutrisi. Dari faktor-faktor tersebut masalah-masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru. Kemampuan individu khususnya lansia untuk menampilkan fungsi kognitif tergantung pada fungsi otak. Apabila otak pada lansia mengalami kerusakan akibat degenerasi/penuaan maka akan terjadi penurunan fungsi kognitif, intelektual, sosial dan pekerjaan. Adapun terdapat jenis utama gangguan kognitif yang umumnya terjadi pada lasia yaitu delirium, demensia dan gangguan amnestic. Pada lansia yang menderita gangguan kognitif mungkin sepenuhnya menjadi bergantung pada orang lain untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam hal makan, beraktifitas di toilet, berdandan dan perubahan pola tidur (Maryati *et al.*, 2013).

Menurut Kementrian Kesehatan RI tahun 2016 bahwa kemunduran fungsi kognitif yang paling ringan dikeluhkan oleh 39% lansia yang berusia 50-59 tahun kemudian meningkat menjadi 8,03% pada usia lebih dari 80 tahun. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kognitif meningkat dengan bertambahnya usia. Unferezagt *et al* pada penelitiannya melaporkan terjadinya peningkatan kejadian gangguan kognitif pada lansia dari 19,2% menjadi 38% di Afrika-Amerika. Sementara itu, pada tahun 2015, World Alzheimer Report menyatakan secara global diperkirakan terdapat 46,8 juta orang hidup dengan gangguan kognitif seperti demnsia, jumlah ini akan hamper dua kali lipat setiap 20 tahun, mecapai 74, 7 juta pada tahun 2030 dan 131,5 juta pada tahun 2050. Salah satu studi di tingkat provinsi yaitu Yogyakarta dan Bali menunjukkan bahwa prvalensi gangguan kognitif di kedua wilayah tersebut mencapai 20,1% dan 32,6%. Kedua studi tersebut menunjukan prvalensi gangguan kognitif lebih tinggi terjadi pada Perempuan dan subjek dengan Pendidikan rendah hal ini disebabkan karena adanya penurunan hormon estrogen pada perempuan menopause, sehingga resiko terjadinya penyakit neurodegeratif meningkat karenahormon ini berperan penting dalam memelihara fungsi otak (Suswanti *et al.*, 2020).

Pencegahan penurunan kognitif yaitu salah satunya dengan melakukan Latihan fisik untuk kebugaran tubuh sehingga dapat melatih pemusatan atau konsentrasi. Peningkatan nilai kognitif bisa dilakukan dengan Brain Gym yang merupakan olahraga dengan gerakan sederhana, exercise yang dibuat untuk memberikan aliran darah dan oksigen ke otak meningkat

dan menstimulasi oksigen ke otak untuk bekerja secara optimal. Brain gym menstimulasi restorative ke corpus callosum, memberikan koneksi saraf dua arah antara daerah kortikal di dua belah otak, termasuk hipokampus dan amigdala. Latihan untuk lansia melibatkan pergerakan sebagian besar otot tubuh, berdasarkan gerak harian, beri lansia minimal 30 menit terapi olahraga 3 kali selama 3 minggu, ini dapat memiliki efek yang baik pada peningkatan 20% dalam fungsi kognitif dalam proses control eksekutif dan perencanaan, penjadwalan, memori, gangguan control dan koordinasi tugas kerja (Sakarosa & Ersila, 2023). Senam otak merupakan latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020)

Posyandu Lansia Arjuna III RW.3 Desa Klampok Singosari Kabupaten Malang memiliki kegiatan terkait dengan Kesehatan yaitu pemeriksaan Kesehatan secara rutin sebulan sekali. Lansia yang berada di lingkungan Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok belum memahami betul cara untuk mengatasi penurunan kognitif yang terjadi pada para lansia. Langkah yang diambil pada pengabdian masyarakat ini adalah dengan pemberian penyuluhan tentang pemberian latihan brain gym untuk mengurangi penurunan kognitif kepada para anggota Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok. Penggunaan leaflet pada penyuluhan ini karena leaflet merupakan sumber belajar berbahan cetak yang memuat penjelasan singkat tentang informasi tertentu, bentuknya sederhana dan praktis. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah para lansia di Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok Singosari Kabupaten Malang dapat memahami apa itu penurunan kognitif dan cara mencegah penurunan kognitif agar taraf kesehatan lansia yang berada di lingkungan Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok meningkat dan tidak terjadi penurunan kognitif secara progresif.

2. METODE

Ide penyelenggaraan dan topik penyuluhan berasal dari mahasiswa profesi fisioterapi yang bertugas di Puskesmas Singosari Kabupaten Malang. Ide ini kemudian disampaikan kepada clinical instructor dan petugas puskesmas yang bertugas pada pemeriksaan kesehatan di Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok Singosari Kota Malang dan setelah disepakati bersama selanjutnya ditentukan jadwal pelaksanaannya.

Kegiatan penyuluhan diselenggarakan di Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok Singosari Kabupaten Malang pada tanggal 21 November 2023. Peserta penyuluhan adalah anggota Posyandu Lansia Arjuna III RW 3 Desa Klampok Singosari Kabupaten Malang.

Penyuluhan dilakukan oleh dua narasumber, materi disampaikan secara tertulis melalui media leaflet dan demo latihan brain gym oleh narasumber. Waktu untuk penyuluhan kurang lebih 30 menit yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Seluruh acara berlangsung dalam durasi 1 jam.

3. HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan dibuka oleh kader posyandu yang kemudian dilanjutkan pengenalan oleh narasumber. Sesi pertama pemaparan materi oleh narasumber pertama dengan dipandu oleh narasumber kedua. Materi yang disampaikan oleh narasumber pertama meliputi pengertian penurunan kognitif, penyebab penurunan kognitif, gejala penurunan kognitif, faktor resiko pada penurunan kognitif, pencegahan terjadinya penurunan kognitif dan latihan gerakan brain gym. Hal ini dimaksudkan agar peserta memahami dengan benar keadaan seperti apa yang dinamakan penurunan kognitif. Peserta juga memahami cara bagaimana mencegah terjadinya penurunan kognitif



Gambar 1. pemaparan materi

Sesi kedua dilanjutkan dengan demo atau mempraktikkan latihan brain gym untuk mencegah penurunan kognitif. Pada sesi ini narasumber mempraktikkan gerakan yang benar untuk mencegah terjadinya penurunan kognitif dan langsung diikuti oleh para anggota posyandu lansia. Pada sesi ini lansia antusias untuk mengikuti gerakan-gerakan brain gym yang dicontohkan oleh narasumber.



Gambar 2. demo atau mempraktikan latihan brain gym

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penyuluhan Pemberian Latihan Brain Gym Untuk Mengurangi Penurunan Kognitif Pada Lansia Di Posyandu Lansia Arjuna Rw 3 Klampok Singosari Kabupaten Malang” berjalan dengan baik dan lansia antusias untuk mengikuti kegiatan sampai selesai. Para lansia paham penjelasan mengenai penurunan kognitif serta tau pentingnya latihan brain gym untuk meningkatkan kemampuan otak.

DAFTAR REFERENSI

- 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>
- Dian, O., Putri, E., & Keperawatan, J. I. (2021). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup lansia. *Jurnal Lintas Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Ivanali, K., Amir, T. L., Munawwarah, M., & Pertiwi, A. D. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(1).
- Maryati, H., Surya Bhakti, D., & Dwiningtyas, M. (2013). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 2(2).
- Sakarosa, M. M., & Ersila, W. (2023). The effect of combination of brain gym and elderly exercise on improving cognitive function in elderly in Sembungjambu village. *University Research Colloquium*, 541–547.
- Suswanti, I., Budiharsana, M. P., Turana, Y., & Handajani, Y. S. (2020). Faktor risiko gangguan kognitif pada lansia: Studi prospektif Atma Jaya Active Aging Research. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 7(1).
- Triyulianti, S., & Ayuningtyas, L. (2022). Pengaruh brain gym dan resistance exercise pada lansia dengan kondisi demensia untuk meningkatkan fungsi kognitif. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF)*, 5, 22–26.