

PENYULUHAN DEMENSIA PADA GANGGUAN FUNGSI KOGNITIF DAN TERAPI KOGNITIF SENAM OTAK TAHUN 2021 DI PANTI JOMPO LANJUT USIA HARAPAN KITA PALEMBANG

Leni Wijaya¹, Bela Purnama Dewi²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang
e-mail: belapurnamadewi@gmail.com, leniwijaya@gmail.com

Abstrak

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. *World Health Organization (WHO) 2015*, terdapat 35,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif. Fungsi kognitif dapat dipertahankan dengan memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial yang adekuat terbukti berhubungan dengan fungsi kognitif (TAK). Pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini bertujuan agar setelah dilakukannya TAK senam otak diharapkan dapat mempertahankan daya ingat dan konsentrasi lansia. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara pendekatan, ceramah dan permainan kelompok. Dengan demikian para lansia akan mendapatkan pelayanan melalui berbagai rangkaian kegiatan yang menunjang terjadinya dinamika interaksi yang saling bergantung dan saling membutuhkan. Luaran akhir dari kegiatan ini adalah para lansia mampu mengetahui manfaat dari senam otak, mampu melakukan senam otak dan senam otak dapat dimasukkan dalam jadwal kegiatan panti.

Kata kunci: Senam Otak, Lansia, Terapi Kognitif

Abstract

Health problems that often occur in the elderly, one of which is a decline in cognitive function. *World Health Organization (WHO) 2015*, there are 35.6 million elderly people worldwide experiencing cognitive function disorders. Cognitive function can be maintained by providing social support. Adequate social support has been shown to be associated with cognitive function (TAK). The implementation of Group Activity Therapy (TAK) is intended so that after doing TAK brain exercise is expected to be able to maintain memory and concentration of the elderly. The method used to achieve the target of this activity is by approach, lectures and group games. Thus, the elderly will get services through various series of activities that support the dynamics of interactions that are interdependent and need each other. The final output of this activity is that the elderly are able to know the benefits of brain exercise, are able to do brain exercise and brain exercise can be included in the orphanage's activity schedule.

Keywords: Brain Exercise, Elderly, Cognitive Therapy

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.

Demensia adalah suatu sindroma klinik yang meliputi hilangnya fungsi intelektual dan ingatan/memori sedemikian berat sehingga menyebabkan disfungsi hidup sehari-hari (*Brocklehurst and Allen, 1987 dalam Boedhi-Darmojo, 2009*). Pada lansia dengan demensia penurunan kemampuan mental yang biasanya berkembang secara perlahan, dimana terjadi gangguan ingatan, pikiran, penilaian dan kemampuan untuk memusatkan perhatian, dan bisa terjadi kemunduran kepribadian, sehingga terkadang terjadi gangguan terhadap bio-psiko-sosial-spiritual pada lansia.

Adapun STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan sebagai elemen kumpulan intelektual dalam masyarakat adalah pihak yang turut mengemban amanah pembangunan bangsa. Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi, peran serta perguruan tinggi dalam masyarakat tidaklah dibatas pada kewajiban akademis dan lingkungan kampus saja, melainkan juga vital pada berbagai fungsi lain di lapangan. Perguruan tinggi juga dituntut untuk secara klinis mampu terlibat lebih aktif dalam upaya pembangunan nasional, melalui proses belajar mengajar dan pengembangan ilmu pengetahuan yang diiringi pula kerjanya di lingkungan. Dan pengabdian di bidang pembangunan masyarakat ini dapat dimulai sejak dini melalui berbagai bentuk aplikasi karya dan bakti. Salah satu langkah yang diambil oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan, dalam hal ini mahasiswa/i Program Studi Ilmu Keperawatan dalam kapasitasnya sebelum berprofesi langsung ke masyarakat, sebagai seorang perawat atau tenaga medis lainnya, adalah melalui kegiatan-kegiatan penyuluhan kesehatan dan kemanusiaan. Dengan salah satu bentuknya adalah kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan terapi kognitif: senam otak di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2021.

Diharapkan, sesuatu kegiatan tentang pengabdian masyarakat dalam pelaksanaan penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan terapi kognitif: senam otak di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2021 yang dikelola secara optimal dan terorganisir dapat mengemas misi pendidikan, promosi kesehatan sekaligus alokasi bantuan materiil bagi masyarakat yang membutuhkan, dimana pada akhirnya akan menuju perbaikan taraf hidup serta peningkatan kesejahteraan jangka panjang yang mandiri dan terarah. Peran aktif kampus dan mahasiswa/i ini tentunya tidak lepas dari dukungan yayasan pembina, yang tentunya cukup banyak memahami kondisi kemasyarakatan Indonesia. Dukungan dari berbagai pihak akan menjadi suatu kehormatan dan harapan besar bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi S1 Keperawatan. Untuk kemudian bersama-sama, dapat mewujudkan tujuan sosial kemanusiaan kemasyarakatan melalui kegiatan ini.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif: senam otak pada lansia) ini sesuai dengan harapan bersama, makadilakukantahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Kognitif Senam Otak di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini:

Tabel. 1

Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media c. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, materi Alat-alat dan ruangan untuk terapi kognitif: senam otak LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound sistem, power point, serta tempat penyuluhan Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur Penelusuran barang inventaris Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey awal	Melakukan	Statistik	Panti Jompo

		pendekatan dengan pimpinan Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang Melakukan pendataan warga panti jompo		Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
3.	Pelaksanaan: a. Kegiatan penyuluhan 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi b. Pemberian terapi kognitif: senam otak	a. Melakukan kegiatan penyuluhan b. Melakukan terapi kognitif: senam otak bersama warga Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab	Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang
4.	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan dan terapi kognitif: senam otak	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan yaitu dimulai dengan penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Kognitif Senam Otak di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang dilaksanakan sesuai dengan rencana yaitu mulai pukul 10.00 WIB, yang diawali dengan pembukaan 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan dan TAK Kognitif senam otak pada lansia secara umum.

Pada saat pelaksanaan penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif senam otak di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2021 jumlah peserta 20 orang.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan Demensia



Gambar 2. Dokumentasi Peragaan Senam Otak

Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar
2. Peserta penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif senam otak melaksanakan dengan baik sebanyak 100%
3. Tempat penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif senam otak cukup memadai yaitu aula pertemuan di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang

Peserta cukup menguasai gerakan-gerakan pemanasan, inti dan pendinginan dari senam otak. Semua peserta senam otak dapat melakukannya dengan baik. Selanjutnya acara ditutup oleh pembawa acara pada pukul 11.30 WIB dengan mengucapkan salam penutup.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang demensia dan senam otak untuk mencegah terjadinya demensia pada lansia di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang.

Pada tahun 2015 Kemenkes RI telah berupaya dalam menanggulangi penderita Demensia dengan membuat strategi nasional penanggulangan penyakit alzheimer dan demensia berupa 7 langkah aksi menanggulangi penyakit alzheimer dan demensia: lainnya menuju lanjut usia sehat dan produktif. Salah satu langkah aksi penanggulangan alzheimer dan demensia tersebut ialah kampanye kesadaran publik dan promosi gaya hidup sehat. Dalam aksi tersebut pemerintah berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa demensia “pikun” bukan merupakan bagian dari penuaan normal sehingga diperlukan berbagai upaya dan kegiatan gaya hidup otak sehat (*brain healthy lifestyle*), sepanjang hayat yang meliputi aktivitas fisik, mental, sosial, dan konsumsi gizi seimbang.

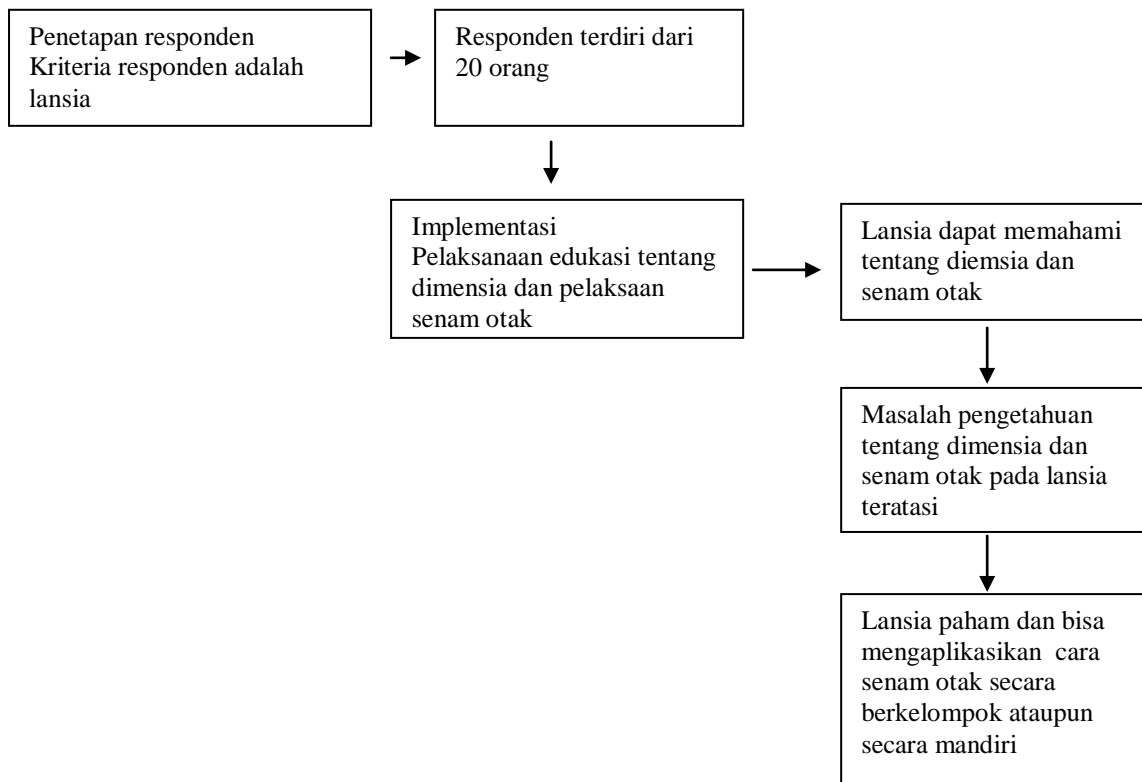
Namun, upaya pemerintah belum terlihat dalam menanggulangi kasus demensia. Hal ini terlihat masyarakat masih menganggap demensia adalah suatu hal yang wajar dialami oleh lanjut usia sehingga masyarakat kurang peduli terhadap pencegahan demensia. Sementara menurut Agus (2002), penurunan fungsi kognitif atau demensia jika tidak diatasi maka akan menimbulkan berbagai macam masalah seperti ketidakmandirian lansia, inaktif yang total, tidak mengenal lagi anggota keluarganya, sukar memahami dan menilai peristiwa, tidak mampu mengenal jalan disekitar 5 rumah sendiri, mengalami inkontinensia, menunjukkan perilaku tidak wajar dimasyarakat dan akhirnya bergantung pada kursi roda/ tempat tidur.

Menurut Alzheimer’s Disease International (2013) penderita demensia membutuhkan perawatan khusus sehingga perlu menjadi prioritas kesehatan publik, dan perencanaan yang memadai perlu diimplementasikan agar penderita demensia dapat hidup dengan baik. Sebagai pusat daya berpikir otak juga memerlukan perawatan yaitu dengan melakukan gerakan sederhana yang diikuti oleh berbagai macam komponen fungsi otak seperti penglihatan, imajinasi, pendengaran dan emosi. Berbagai program aktivitas fisik telah dikembangkan untuk menghilangkan gejala demensia. Aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk pasien dengan demensia termasuk latihan aerobik, otot-otot latihan penguatan, hidroterapi, latihan yang melibatkan musik, dan di antaranya adalah senam otak sangat disarankan karena senam otak memiliki banyak kelebihan seperti mengurangi tingkat atrofi pada pasien dengan demensia (Honea, 2014).

Penyuluhan senam otak ini juga sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh mengenai terapi senam otak (brain gym) yang telah dilakukan oleh Yuliati dan Nur Hidayah (2017) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor kognitif dan intelektual pada lansia demensia sebelum dan setelah di berikan terapi brain gym dengan hasil sebelum dilakukan senam otak sebagian besar (66,7%) mengalami gangguan fungsi kognitif sedang dan setelah dilakukan senam otak sebagian besar (66,7%) tidak mengalami gangguan fungsi kognitif yang dilakukan selama 10-15 menit, sebanyak 2-3 kali dalam sehari selama 2 minggu berturut-turut. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Cancela, Suárez, Vasconcelos, Lima, & Ayán, (2015) bahwa brain gym mampu meningkatkan kebugaran dan tingkat kognitif pada lansia.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Materi yang dibuat menyesuaikan dengan target sasaran yakni lansia. Pada pelaksanaannya beberapa kali mengatur jadwal karena kegiatan yang akan dilaksanakan pada masa covid sehingga perijinan agak sulit dilakukan dan juga harus memenuhi protokol Covid-19, serta jumlah peserta harus dibatasi menjadi hanya 20 orang saja. Pada pelaksanaan pemberian materi, menerapkan protokol kesehatan, yaitu menjaga jarak aman untuk setiap peserta, memakai masker dan sebelumnya harus mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan di jaga oleh pihak Panti.

Setelah pelaksanaan kegiatan, lansia harus mendapatkan pengetahuan baru yang bisa langsung mengimplemtasikan di panti. Petugas kesehatan di panti lanjut usia diharapkan terus memantau para lansia secara holistic mengingat para lansia yang snagat rentan terjadi komplikasi dan resiko – resiko yang pada umumnya terjadi.



Gambar 3. Bagan Ilmu Pengetahuan Yang Dittransfer ke Sasaran

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif senam otak yang telah dilakukan pada hari Rabu tanggal 28 April 2021 di Panti Jompo Lanjut Usia Harapan Kita Palembang tahun 2021 jam 10.00 WIB, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan demensia pada gangguan fungsi kognitif dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif senam otak sebanyak 20 orang, kemudian peserta cukup menguasai gerakan-gerakan pemanasan, inti dan pendinginan dari senam otak. Dan semua peserta senam otak dapat melakukannya dengan baik.

SARAN

Adapun saran yang dapat penyusun berikan adalah :

1. Bagi para lansia hendaknya dapat menjaga kondisi kesehatannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat.
2. Hendaknya para lansia dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di sekitarnya lebih optimal.
3. Kegiatan senam otak ini dapat dimasukkan dalam jadwal kegiatan panti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada ibu Diana H.Soebyakto M.Kes selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik,. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan ,saran dan kriritk yang bersifat membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, F.,dkk (2018). Perbedaan Efektivitas Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Antara Lansia Laki- laki dan Perempuan. *Jurnal Kesehatan Silampari*, 2(1), 154-168. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.14>
- Nugroho,Wahjudi. *Keperawatan Gerontik.Edisi2.Buku Kedokteran EGC*.Jakarta;1999
- Surahmat, raden & Novitalia (2017). Pengaruh Treapi Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia Yang Mengalami Demensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. *Majalah kedokteran sriwijaya*, 49(4), Diunduh <file:///C:/Users/ACER/Downloads/8525-20019-1-PB.pdf> tanggal 15 Januari 2021
- Stanley,Mickey. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.Edisi2*. EGC. Jakarta;2002
- Waddin, Azay Z, dkk (2020). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Dusun Ciool Kecamatan Darma Tahun 2019. *National Nursing Conference*, 1(1), 9 <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i1.115>