

## PENGARUH TERAPI BEAPREASI TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI KELURAHAN BUJEL KOTA KEDIRI

Eva Dwi Ramayanti<sup>1\*</sup>, Susmiati<sup>2</sup>

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : eva.dwi@unik-kediri.ac.id

### ABSTRAK

Lansia merupakan seseorang yang mencapai usia di atas 60 tahun, mereka rentan mengalami Penurunan fungsi kognitif. Diperlukan penerapan terapi komplementer salah satunya dengan terapi Beapreasi. Tujuan dalam penelitian ini ingin mengetahui Pengaruh Terapi Beapreasi Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Bujel Tahun 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di Kelurahan Bujel RW 001 sebanyak 58 orang. Sampel dalam penelitian sebanyak 25 orang dengan *Simple Random Sampling*. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-experiment* dengan metode *one group pre-test and post-test*. Instrumen yang digunakan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Analisis *Bivariat* menggunakan *Uji wilcoxon*. Hasil penelitian Dengan statistik yang di peroleh adalah  $p 0,00 < 0,05$ . Ada Pengaruh Terapi Beapreasi Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023. *Sebelum* melakukan terapi *beapreasi* sebagian besar responden mengalami *penurunan fungsi kognitif ringan*. Sedangkan setelah melakukan terapi beapreasi sebagian besar responden mempunyai fungsi kognitif normal. Terdapat perbedaan fungsi kognitif antara sebelum dan sesudah melakukan terapi *beapreasi*. Ada pengaruh pemberian terapi terhadap fungsi kognitif pada lansia. Terapi ini memperbaiki fungsi otak dengan memberikan pola *exercise* dan oksigenasi yang tepat ke otak. Diharapkan terapi *beapreasi* bisa dilakukan secara rutin oleh lansia dikomunitas.

**Kata kunci** : lansia, penurunan fungsi kognitif, *terapi beapreasi*

### ABSTRACT

*Elderly is someone who reaches the age of over 60 years, they are prone to experience a decline in cognitive function. Complementary therapy is needed, one of which is Beaper therapy. The purpose of this study was to find out the effect of Beapreasi Therapy on Cognitive Function in the Elderly in the Bujel Village in 2023. The population in this study was the elderly in the Bujel Village RW 001 with a total of 58 people. The sample in the study was 25 people with Simple Random Sampling. The research design used was the pre-experiment with the one group pre-test and post-test method. The instrument used is the Mini Mental State Examination (MMSE). Bivariate analysis using the Wilcoxon test. Research results With statistics obtained is  $p 0.00 < 0.05$ . There is an Effect of Beapreasi Therapy on Cognitive Function in the Elderly in the Bujel Village, Kediri City in 2023. Prior to carrying out the beapreasi therapy, most of the respondents experienced mild cognitive function. Whereas after doing beapreasi therapy most of the respondents had normal cognitive function. There are differences in cognitive function between before and after doing beapreasi therapy. There is an effect of therapy on cognitive function in the elderly. This therapy improves brain function by providing proper exercise and oxygenation patterns to the brain. It is hoped that beapreasi therapy can be carried out routinely by the elderly in the community.*

**Keywords** : elderly, decreased cognitive function, *beapreasi therapy*

### PENDAHULUAN

Lansia merupakan rangkaian tahapan usia yang harus dilalui oleh setiap manusia tahap ini disebut siklus hidup. Siklus hidup manusia dimulai dari kehamilan, menyusui, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia kemudian kematian. Jadi dapat dikatakan bahwa lanjut usia merupakan tahap akhir dari perkembangan kehidupan manusia. Perkembangan penduduk lanjut usia menurut perkiraan *World Health Organization* (WHO) akan meningkat pada tahun

2025 dibandingkan tahun 1990 di beberapa negara seperti China 220%, India 242%, Thailand 337%, dan Indonesia 440% (Ginting et al., 2021).

Saat ini jumlah lansia di Indonesia tumbuh dengan cepat dan eksponensial. Pernyataan ini didukung oleh data dari sensus penduduk. Pada tahun 2010, sensus mencatat 18,1 juta lansia, dan pada tahun 2016, jumlahnya meningkat menjadi 21 juta jiwa (8,04 persen dari total penduduk Indonesia yang berjumlah 261,1 juta jiwa). Diperkirakan jumlahnya akan terus meningkat menjadi 26 juta pada tahun 20181. Semakin tinggi angka harapan hidup penduduk maka akan meningkatkan jumlah lanjut usia pada tahun-tahun berikutnya. Hal ini menyebabkan risiko penyakit degeneratif di kalangan lansia (Udjaja et al., 2021).

Penyakit degeneratif merupakan penyakit yang terjadi seiring bertambahnya usia. Semakin bertambah usia semakin lansia mengalami perubahan sel-sel fungsi organ di dalam tubuh. Peningkatan penurunan perubahan fungsi tubuh dipengaruhi oleh aktivitas yang dilakukan sebelum memasuki fase lansia. Menurut Drs. Sunaryo dkk (2015) Ada beberapa aspek yang bisa dikembangkan merupakan upaya preventif agar proses penuaan (degeneratif) bisa berlangsung dalam keadaan sehat, melainkan lansia yang mengalami gangguan kesehatan memerlukan pemulihan (rehabilitasi) agar tetap dapat menjalani kehidupan sehari-hari secara mandiri (Firna et al., 2021).

Dalam proses degeneratif yang mempengaruhi kemampuan kognitif yaitu proses memperoleh pengetahuan dan pemahaman melalui pikiran, pengalaman dan indera. Menurunnya fungsi kognitif mencakup berbagai aspek seperti atensi, memori, pengetahuan, pengambilan keputusan, perencanaan, penalaran, penilaian, pemahaman persepsi, bahasa dan fungsi visospasial (Udjaja et al., 2021). Penurunan kognitif merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan. Gangguan ini ditemukan pada sekitar 39% orang lanjut usia yang berusia antara 50 hingga 59 tahun, dan persentasenya akan meningkat menjadi 85% untuk orang berusia 80 tahun. Gangguan kognitif juga mempengaruhi pola interaksi dengan lingkungan dan aktivitas sosial (Udjaja et al., 2021).

Hasil survey awal yang dilakukan peneliti di Kelurahan Bujel kota Kediri pada bulan november tahun 2022 dari hasil wawancara yang di lakukan pada 20 orang lansia di dapatkan bahwa 14 (70%) menyampaikan keluhan penurunan fungsi kognitif. Sebagian besar dari mereka mengatakan sering lupa saat menaruh barang, kebingungan saat ditanya waktu sampai dengan munculnya gejala kepikunan dini. Saat dilakukan wawancara dengan keluarga beberapa lansia disana mengalami kepikunan atau lupa dengan anggota keluarganya sendiri. Saat dilakukan wawancara dengan kader posyandu lansia, di peroleh informasi bahwa kader mengetahui beberapa lansia yang dikenalnya mengalami kepikunan. Gejala yang di tampilkan oleh lansia menurut kader diantaranya lansia sering lupa, tidak mengenali anggota keluarga, sering bingung, bahkan diantara mereka ada yang harus datang ke posyandu dengan ditemani anggota keluarganya karena ditakutkan lupa jalan pulang. Keluarga dan kader menyampaikan bahwa belum pernah ada penanganan masalah kesehatan terkait kepikunan di Kelurahan Bujel. Dari data yang di peroleh dapat di tarik kesimpulan bahwa kejadian gangguan penurunan fungsi kognitif di Kelurahan Bujel khususnya warga RW 01 masih cukup tinggi dan belum ada penanganan berarti di komunitas.

Dampak dari penurunan fungsi kognitif bila tidak di atasi akan menimbulkan demensia, demensia di tandai dengan adanya gangguan mengingat jangka pendek dan mempelajari hal-hal baru. Lansia dapat melupakan identitasnya, melupakan nama anggota keluarganya, lansia tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari seperti makan, minum, mandi, mempengaruhi produktivitas, dan mempengaruhi tingkat kemandirian. Lansia akan mengalami gangguan kelancaran berbicara sulit menyebut nama benda dan mencari kata-kata untuk di ucapkan. Keliru mengenai tempat orang atau benda, sulit hitung menghitung (Pragholapati et al., 2021). *Brain gym* (senam otak) juga diduga mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kemampuan fungsi kognitif lansia. Banyak manfaat yang bisa diperoleh dengan melakukan

*brain gym*. Gerakan-gerakan ringan dengan permainan melalui olah tangan dan kaki dapat memberikan rangsangan atau stimulasi pada otak. Gerakan yang menghasilkan stimulasi itulah yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif (kewaspadaan, konsentrasi, kecepatan, persepsi, belajar, memori, pemecahan masalah, dan kreativitas), selain itu kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan spiritual sebaiknya digiatkan agar dapat memberi ketenangan pada lansia (Ramayanti, 2020). Tujuan dalam penelitian ini ingin mengetahui Pengaruh Terapi Beapreasi Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Bujel Tahun 2023.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *inferensial*. Berdasarkan tempat penelitian termasuk lapangan. Metode penelitian *pre eksperimen* dengan rancangan *one group pre test - post test design*, yaitu pada desain ini memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah dilaksanakan perlakuan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk penelitian *observasi*. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk *analitik komparatif*. Berdasarkan sumber data penelitian ini termasuk jenis *data primer*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh lansia umur 45=75 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2023 sebanyak 58 orang. Sampel pada penelitian ini adalah lansia umur 45=75 tahun di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2023 sebanyak 25 orang. Pada penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. variable yang diamati atau diteliti pada penelitian ini adalah tingkat penurunan fungsi kognitif pada lansia sebelum dan setelah pemberian terapi beapreasi.

*Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan leaflet terapi beapreasi, lembar observasi dan *Mini Mental Status Eximinitation* (MMSE) yang diuji validitas dengan cara dikalibrasi pengumpulan data pada lansia umur 45-59 tahun. Lokasi Penelitian ini dilakukan di RW 001 Kelurahan Bujel Kota Kediri 2023. Dalam melakukan penelitian prosedur yang ditetapkan Peneliti meminta ijin dari kampus untuk melakukan penelitian di RW 001 Kelurahan Bujel Kota Kediri dengan surat pengantar penelitian di Universitas kadiri, lalu Peneliti meminta ijin kepada kepala kelurahan, lalu peneliti Menentukan populasi dan sampel menggunakan teknik sampling, selanjutnya peneliti Selanjutnya peneliti melakukan pendekatan kepada responden (*inform concent*).

Kemudian peneliti mengambil data dengan melakukan penilaian awal penurunan fungsi kognitif sebagai pre test sesuai kriteria populasi dan sampel selanjutnya diberikan intervensi terapi beapreasi setelah itu dilakukan lagi penilaian penurunan fungsi kognitif sebagai post test. Dosis perlakuan terapi ini: 4 kali dalam seminggu. Selama 15 menit. Dosis dropout sebanyak: 2 kali dengan waktu penuh 15 menit.

## HASIL

### Data Umum

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Lansia Di RW 001 Kelurahan Bujel Tahun 2023**

| Jenis Kelamin | F         | %            |
|---------------|-----------|--------------|
| Laki-laki     | 0         | 00.0         |
| Perempuan     | 25        | 100.0        |
| <b>Total</b>  | <b>25</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa seluruh (100,0%) responden berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Usia Lansia di Kelurahan Bujel Tahun 2023**

| Usia         | F         | %            |
|--------------|-----------|--------------|
| 45-55        | 13        | 52.0         |
| 55-65        | 9         | 36.0         |
| 65-75        | 3         | 12.0         |
| <b>Total</b> | <b>25</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian (52.0%) dari responden berusia 45-55 tahun.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jenis Tingkat Pendidikan Lansia di Kelurahan Bujel Tahun 2023**

| Pendidikan Terakhir | F         | %          |
|---------------------|-----------|------------|
| Tidak sekolah       | 0         | 0          |
| SD                  | 11        | 44         |
| SMP                 | 5         | 20         |
| SMA                 | 9         | 36         |
| PT                  | 0         | 0          |
| <b>Total</b>        | <b>25</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa setengah (44,0%) dari responden mempunyai tingkat pendidikan tamat SD.

### Data Khusus

#### Tingkat Penurunan Fungsi Kognitif Responden Sebelum dilakukan Pemberian Terapi Beapreasi

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Penurunan Fungsi Kognitif Sebelum Dilakukan Pemberian Terapi Beapreasi**

| Fungsi kognitif | F         | %          |
|-----------------|-----------|------------|
| Normal          | 2         | 8          |
| Ringan          | 23        | 92         |
| Sedang          | 0         | 0          |
| Berat           | 0         | 0          |
| <b>Total</b>    | <b>25</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan tabel 4 terlihat bahwa (92,0%) dari responden sebelum pemberian Terapi Beapreasi mengalami Penurunan Fungsi Kognitif Ringan.

#### Tingkat Penurunan Fungsi Kognitif Responden Sesudah dilakukan Pemberian Terapi Beapreasi

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Penurunan Fungsi Kognitif Sesudah Dilakukan Pemberian Terapi Beapreasi**

| Pos-test     | F         | %            |
|--------------|-----------|--------------|
| Normal       | 22        | 88.0         |
| Ringan       | 3         | 12,0         |
| sedang       | 0         | 0            |
| Berat        | 0         | 0            |
| <b>Total</b> | <b>25</b> | <b>100.0</b> |

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa hampir seluruh (88,0%) dari responden setelah pemberian Terapi Beapreasi tingkat Penurunan Fungsi Kognitif Normal.

### Analisa Pengaruh Pemberian Terapi Beapreasi Terhadap Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Bujel Tahun 2023

**Tabel 6. Tabulasi Data Pengaruh Pemberian Terapi Beapreasi Terhadap Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Kelurahan Bujel Tahun 2023**

| Penurunan Fungsi Kognitif | Sebelum Terapi |      | Sesudah Terapi |      |
|---------------------------|----------------|------|----------------|------|
|                           | F              | %    | F              | %    |
| Normal                    | 2              | 8,0  | 22             | 88,8 |
| Ringan                    | 23             | 92,0 | 3              | 12,0 |
| <b>Total</b>              | 25             | 100  | 25             | 100  |

*P Value* : 0,00  
*α* : 0,05

Dari uji statistik bivariat dengan menggunakan *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan hasil sebagai berikut: pada  $\alpha = 0,05$  diperoleh *p value* sebesar 0,00  $P_v < \alpha$ . Disimpulkan bahwa  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima, yang memberikan interpretasi bahwa ada pengaruh pemberian Terapi Beapreasi terhadap fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023.

## PEMBAHASAN

### Penurunan Fungsi Kognitif sebelum di lakukan Terapi Beapreasi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023

Berdasarkan penelitian di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2023 dari 25 responden berusia 45-75 tahun. Hasil dari penelitian, menyatakan bahwa penurunan fungsi kognitif sebelum diberikan terapi Beapreasi sebanyak 23 responden mengalami gangguan fungsi kognitif ringan (92,0%) dan sebanyak 2 responden tidak mengalami penurunan fungsi kognitif (8,0%), hal ini memberikan alasan hampir seluruh responden mengalami penurunan fungsi kognitif ringan.

Dari hasil temuan peneliti lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif yaitu sebesar 92% di karenakan ada beberapa lansia yang hidup sendiri, hanya berdiam di rumah dan tidak banyak kegiatan. Sedangkan sisanya sebagian kecil (8%) mengalami gangguan kognitif ringan. Minimnya gangguan fungsi kognitif disebabkan diantara lansia di wilayah tersebut yang ternyata dari hasil wawancara banyak yang rajin ibadah ke mushola di masa senjanya. Peneliti juga mendapati 2 responden tidak mengalami penurunan fungsi kognitif (8.0%) dikarenakan lansia masih aktif dalam kegiatan sehari-hari yaitu mempunyai hewan peliharaan dan selalu mengikuti kegiatan sosialisasi yang diakan oleh kader Posyandu.

Kognitif merupakan salah satu fungsi tingkat tinggi otak manusia yang terdiri dari beberapa aspek seperti: persepsi visual dan konstruksi kemampuan berhitung, persepsi dan penggunaan bahasa, pemahaman dan penggunaan bahasa, proses informasi, memori, fungsi eksekutif, dan pemecahan masalah sehingga jika terjadi gangguan fungsi kognitif dalam jangka waktu yang panjang dan tidak dilakukan penanganan yang optimal dapat mengganggu aktifitas sehari-hari (Manurung et al., 2016).

Penurunan fungsi kognitif pada lansia di sebabkan gangguan yang terjadi pada otak sebagai dampak dari proses degeneratif. Lansia dengan gangguan kognitif akan berpengaruh terhadap kemampuan berfikir. Mereka akan memiliki kesulitan dalam mengingat presepsi, kalkulasi, dan memori (Kartolo & Jeanny, 2020). Pengukuran fungsi kognitif menggunakan

kuisisioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) yang merupakan pemeriksaan pada gangguan kognitif. Hasil uji validitas dan reliabilitas mendapatkan hasil diatas 0,60 yang berarti valid dan reliabel. (Komala, et al, 2021).

### **Penurunan Fungsi Kognitif sesudah di lakukan Terapi Beapreasi pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian di Kelurahan Bujel Kota Kediri tahun 2023 dari 25 responden berusia 45-75 tahun. Hasil penelitian, menyatakan bahwa penurunan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023 sesudah diberikan Terapi Beapreasi sebanyak 22 responden mengalami peningkatan fungsi kognitif, sebagian besar (88,0%) mempunyai fungsi kognitif yang normal dan selebihnya hanya gangguan ringan. Terjadi perubahan kondisi fungsi pada kognitif pada lansia setelah diberikan terapi *beapreasi*.

Dari hasil observasi peneliti perubahan yang signifikan pada fungsi kognitif lansia disebabkan pendukung pada responden sendiri yang baik. Pada umur ini otak dirasa masih sangat mampu berespon terhadap terapi yang diberikan. Kerusakan pada otak sendiri tidak sebesar pada lansia yang sudah tingkatan lanjut usia.

Pemberian terapi beapreasi dilakukan dengan penjadwalan menyesuaikan permintaan responden, dan prosedur. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari desa, Puskesmas dan Kader Posyandu lansia. Sehingga pelaksanaan terapi ini semakin bisa lancar dan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Peneliti mendapati 3 responden tidak mengalami peningkatan fungsi kognitif (12,0%) dikarenakan lansia enggan mengikuti Terapi Beapreasi sesuai prosedur, tidak ada dukungan dari keluarga karena lansia hidup sendiri dan kurang bersosialisasi. Hal ini memberikan alasan hampir seluruh responden mengalami peningkatan fungsi kognitif.

Menurut ahli senam otak di *American Institute at Educational Kinesiology*, Paul E. Dennison Ph.D. Meski sederhana, *Brain Gym* dapat meningkatkan kemampuan kognitif lansia (Franc, 2016). Salah satu cara untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia adalah dengan menstimulasi otak melalui tidur dan istirahat. Hal ini membutuhkan konsentrasi atau perhatian, arah (tempat, waktu, situasi) dan memori. Terapi Beapreasi didefinisikan sebagai gabungan dari beberapa gerakan senam otak yang dikembangkan oleh Deninson dengan relaksasi Benson. Gerakan senam otak yang dipilih adalah gerakan senam otak sebagaimana yang terdapat dalam penelitian Prasetyo (2017) Penelitian lain mengungkapkan bahwa terapi ini telah digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan terapi ini diketahui memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Terapi Beapreasi diberikan pada kelompok melalui beberapa tahapan, antara lain melakukan *screening*, kemudian lanjut ke pelatihan dengan beberapa kali pertemuan hingga kelompok mampu melakukan secara mandiri, selanjutnya diberi kepercayaan untuk melakukannya secara mandiri (Hidayat & Amir, 2021).

### **Analisis pengaruh Terapi Beapreasi terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian dari 25 responden di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023, sebelum melakukan Terapi Beapreasi yaitu 92,0% mengalami penurunan fungsi kognitif ringan dan 8,0% tidak mengalami penurunan fungsi kognitif. Sedangkan setelah melakukan Terapi Beapreasi 25 responden terdapat perbedaan sebelum dan sesudah terapi yaitu 88,0% peningkatan fungsi kognitif normal dan 12,0% tidak mengalami peningkatan. Hasil analisa dari Wilcoxon Sign Rank Test nilai p value  $\leq 0,05$ . Hasil analisa dalam penelitian ini, nilai p value (0,00) < dari nilai  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada pengaruh pemberian Terapi Beapreasi terhadap fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Bujel Kota Kediri Tahun 2023.

Terapi beapreasi diberikan pada responden dengan memberikan senam otak bersama dengan pengaturan nafas menggunakan relaksasi benson. Terapi ini mampu memperbaiki sistem kognitif pada lansia dengan beberapa metode salah satunya dengan meningkatkan sistem oksigenasi pada otak dan sistem saraf. Pengaturan nafas yang dilakukan dengan metode relaksasi nafas benson (ira, 2020). Terapi nafas ini dilakukan dengan mengatur pola inhalasi dan ekshalasi, disamping itu saat melakukan pernapasan seseorang juga harus melakukan pengucapan kalimat didalam hati yang bersifat menenangkan dan menyenangkan. Diutamakan kalimat yang mempunyai unsur doa. Kalimat doa yang dipilih disesuaikan dengan agama atau keyakinan pada diri tiap orang. Selain pengaturan nafas, terapi beapreasi juga dilakukan dengan melaksanakan senam otak. Senam otak merupakan pola exercisa pada anggota gerak tubuh yang mampu merangsang pemulihan kondisi kesehatan pada otak. Pemberian terapi senam otak tersebut adalah upaya dalam mencegah terjadinya gangguan fungsi kognitif pada lansia (Zahrudin & Akib, 2014). Terapi senam otak adalah rangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan senam yang simple dan mudah diaplikasikan oleh berbagai kalangan dan usia (Riyani et al., 2020). Gerakan yang dipilih dalam penelitian ini adalah gerakan pasang telinga, gerakan menyeberangi garis tengah, gerakan delapan tidur, gerakan putaran leher, gerakan meregangkan otot, gerakan mengaktifkan tangan, gerakan lambaian kaki, gerakan menguap berenergi, dan gerakan kait relaks. Adanya suplai oksigen dan darah ke otak yang sangat optimal karena adanya aktivitas dari senam otak, sehingga hal tersebut dapat memberikan stimulasi yang adekuat pada struktur-struktur yang ada di otak yang berperan dalam kehidupan manusia sehari-hari (Riyani et al., 2020).

Dari perpaduan senam otak dan pengaturan nafas menjadi suatu terapi komplementer yang dinamakan beapreasi. Terapi ini mampu menurunkan gangguan fungsi kognitif pada lansia di Desa Bujel tahun 2023. Dengan penelitian yang dilakukan pada 25 responden sebanyak 4 kali pertemuan selama 1 minggu, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh terapi beapreasi terhadap fungsi kognitif pada lansia di desa Bujel Kota Kediri tahun 2023. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Mustain (2019) yang juga memebrikan hasil pada Pv: 0,000 didapatkan hasil bahhwa ada pengaruh pemberian terapi beapreasi terhadap kulaitas tidur pada lansia. Terapi komplemner khususnya terapi beapreasi akan mampu memperbaiki fungsi kognitif pada lansia bila dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Pada gangguan fungsi kognitif pada tahap ringan sampai dengans edang terapi ini mampu memberikan efek secara signifikan. Namun bila gangguan yang muncul sudah pada tahap yang berat pastinya terapi ini harus sejalan dengan medika mentosa. Diberikan bersamaan tanpa merugikan lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Tingkat penurunan fungsi kognitif pada lansia sebelum diberikan terapi beapreasi sebagian besar responden mengalami penurunan fungsi kognitif Ringan. Tingkat penurunan fungsi kognitif pada lansia setelah diberikan terapi beapreasi hampir seluruhnya responden menjadi Normal dengan nilai. Ada pengaruh pemberian terapi beapreasi terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia di kelurahan Bujel Kota Kediri.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Puji syukur saya Peneliti haturkan ke hadirat Allah S.W.T. atas kesempatan dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Terapi Beapreasi Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Kelurahan Bujel Kota Kediri

Tahun 2023". Pada Penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada: Segenap civitas akademika program studi ilmu keperawatan FIK Universitas Kadiri, Ketua RW 01 Kelurahan Bujel Kota Kediri yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian, Kader Kelurahan Bujel Kota Kediri terimakasih banyak atas bantuannya. Semoga tulisan yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi semua yang membacanya dan sebagai wahana menambah pengetahuan serta pemikiran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anantari, N. P. D., Astrawan, I. P., & Suparwati, K. T. A. (2022). The Effect Of Brain Gym On Cognitive Function In The Elderly In Banjar Belaluan Sadmerta Dandin Puri Kauh Village North Denpasar District. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 5(1), 36–41. <https://doi.org/10.35451/jkf.v5i1.1212>
- Anggoro, B. S., Puspita, N., Pratiwi, D. D., Agustina, S., Komala, R., Widyastuti, R., & Widyawati, S. (2021). Mathematical-Analytical Thinking skills: The Impacts and Interactions of Open-ended Learning Method & Self-Awareness (Its Application on Bilingual Test Instruments). *Al-Jabar : Jurnal Pendidikan Matematika*, 12(1), 89–107. <https://doi.org/10.24042/ajpm.v12i1.8516>
- Azizah, L. M., Martiana, T., & Soedirham, O. (2017). The Improvement of Cognitive Function and Decrease the Level of Stress in the Elderly with Brain Gym. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (Ijnms)*, 1(1), 26–31. <https://doi.org/10.29082/ijnms/2017/vol1/iss1/33>
- Cancela, J. M., Casal, Á., Sánchez-Lastra, M. A., & Ayán, C. (2020). Brain gym exercises versus standard exercises for institutionalised older people with cognitive impairment: A randomised controlled study. *Asian Journal of Gerontology and Geriatrics*, 15(2), 74–80. <https://doi.org/10.12809/ajgg-2019-383-0a>
- Dennison, P. (2012). Reflective practice: The enduring influence of Kolb's Experiential Learning Theory. *Compass: Journal of Learning and Teaching*, 1(1). <https://doi.org/10.21100/compass.v1i1.12>
- Dian eka putri. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi*, 2(February), 6.
- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>
- Dwi Ramayanti, E., Sulistyawati, W., Nurma Etika, A., Eureka Nurseskasatmata, S., & Jayani, I. (2022). Pengaruh Brain Gym terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Riwayat Demensia. *Nursing Sciences Journal*, 6(2), 110–119. <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/3906>
- Fiktina Vifri Ismiriyam. (2022). *Buku Referensi Meningkatkan Efikasi Diri* (Zakiyatur Rosidah (Ed.)).
- Firna, F., International, A. P.-P. H. and S., & 2021, undefined. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terhadap Pencegahan Demensia pada Lansia: Telaah Literatur. *Mand-Ycmm.Org*, 1(2), 2715–5854. <https://doi.org/10.55642/phasij.v1i02>
- Ginting, S., Afniwati, A., & Yufdel, Y. (2021). The Effect of Brain GYM on the Dementia and Depression Reduction of the Elderly. *Journal of Advanced Pharmacy Education and Research*, 11(2), 40–44. <https://doi.org/10.51847/Cj6189c1bl>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21–25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Hukmiyah, A. N. (2019). Pemberian Brain Gym Exercise Dapat Meningkatkan Fungsi

- Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 7(2).  
<https://doi.org/10.7454/jvi.v7i2.148>
- Ira Sri Budiarti. (2020). Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Alui Sicincin. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 2(1), 111–117.
- Kartolo, laurenasia R. masken, & Jeanny, R. (2020). Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif usia pralansia di wilayah kerja puskesmas parongpong. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(April), 220–227.
- Kusnandar, V. B. (2022). Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021. *Databoks*, 2045. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/05/30/ada-30-juta-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2021>
- Manurung, C. H., Karema, W., & Maja, J. (2016). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di Desa Koka Kecamatan Tombulu. *E-CliniC*, 4(2), 2–5.  
<https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14493>
- Mongisidi, R., Tumewah, R., & Kembuan, M. A. H. N. (2013). Profil Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Yayasan-Yayasan Manula Di Kecamatan Kawangkoan. *E-CliniC*, 1(1). <https://doi.org/10.35790/ecl.1.1.2013.3297>
- Murdiyanti, D. (2016). Modul Senam otak. *Akademi Keperawatan Yogyakarta*, 4(1), 1–23.
- Mustain, M., & Ismiriyam, F. V. (2019). Pengaruh Terapi Beapreasi ( Kombinasi Senam Otak Dengan Relaksasi Benson ) Terhadap Kualitas Tidur. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 8–15.
- Nindy Elliana Benly, O., Mansyarif, R., Ode Siti Asma, W., Ode Sitti Fidia Husuni, W., Sri Hastuti, A., Bahar, N., Anggraini, A., & Kebidanan Paramata Raha, A. (2022). Pelayanan Pemeriksaan Kesehatan Gratis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Batalaiworu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(12), 3495–3502.  
<http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Pérez, A. (2017). Memahami apa yang Tersembunyi dari Sains dengan Cara Lain. Yogyakarta: Diandra Kreatif. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23.  
<https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Ramayanti, E. D. (2020). Pengaruh Brain Gym terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia Demensia. *Nursing Sciences Journal*, 4(2), 92. <https://doi.org/10.30737/nsj.v4i2.1280>
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 01(01), 22–30.  
<https://doi.org/10.33096/won.v1i1.21>
- Revani Dea Sisila1. (2022). Studi Kasus: Penerapan Teknik Relaksasi Benson terhadap Nyeri pada Pasien dengan Gastritis. *Jurnal Keperawatan Vol.20 No.4 Desember 2022 Hal. 138-147*, 20(8.5.2017), 2003–2005.
- Riyani, W., Sari, D. K., & Fatmawati, S. (2020). Penerapan Brain Gym Terhadap Tingkat Demensia Pada Lanjut Usia. *Bima Nursing Journal*, 2(1), 1–6.
- Suiraoaka, I. . (2012). *Penyakit degeneratif, mengenal, mencegah dan mengurangi faktor resiko 9 penyakit degeneratif*.
- Suminar, E., Widiyawati, W., Inayah, Z., & Nikmah, N. (2023). *Penyuluhan Senam Lansia Untuk Meningkatkan Kesehatan Di Panti Jompo Lestari*.  
<https://doi.org/10.30587/ijcdh.v3i01.4752>
- Surahmat, R., & Novitalia. (2017). Pengaruh Terapi Senam Otak Terhadap Tingkat Kognitif Lansia. *Majalah Kedokteran Sriwijaya*, 4(April 2016), 191–196.  
<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/mks/article/download/8525/4520>
- Udjaja, Y., Rumagit, R. Y., Gazali, W., & Deni, J. (2021). Healthy Elder: Brain Stimulation

- Game for the Elderly to Reduce the Risk of Dementia. *Procedia Computer Science*, 179(2020), 95–102. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.12.013>
- Vinayasari, N. M. (2021). *Pengaruh Penerapan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Ssiwa Pada Mata Pelajaran Pkn Kelas III Di SDN 173 Kertoharjo*. 26.
- Waiman, E., Soedjatmiko, S., Gunardi, H., Sekartini, R., & Endyarni, B. (2016). Sensori Integrasi: Dasar dan Efektivitas Terapi. *Sari Pediatri*, 13(2), 129. <https://doi.org/10.14238/sp13.2.2011.129-36>
- Zahrudin, & Akib, H. (2014). *Perbedaan Tingkat Demensia Antara Sebelum Dan Sesudah Pelaksanaan Senam Otak Pada Lansia Di PSTW Bondowoso*. 268–273.
- Zulsita, J. (2019). Lakaoni, Jason 405160060. In *Journal Instrument Mini Mental State Examination* (Issue Fakultas Kedokteran Universitas Taruma Negara Jakarta, pp. 1–56).