

## PENDAMPINGAN PEMBERIAN TERAPI KOGNITIF (SENAM OTAK) PADA LANJUT USIA DI POSYANDU BINA SEJAHTERA PALEMBANG

Yullius Marta

Program Studi S1 Keperawatan Stikes Mitra Adiguna

Email : [saqueena.adzra@gmail.com](mailto:saqueena.adzra@gmail.com)

### Abstrak

Proses penuaan pada lansia terjadi seiring bertambahnya umur lansia, yang akan menimbulkan permasalahan terkait aspek kesehatan, ekonomi, maupun sosial. Oleh karena itu perlunya peningkatan pelayanan kesehatan terhadap lanjut usia sehingga lansia dapat meningkatkan kualitas hidupnya. Penurunan fungsi fisik yang terjadi pada lansia yakni penurunan sistem tubuh seperti sistem saraf, perut, limpa, dan hati, penurunan kemampuan panca indera seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perasa, serta mengalami gangguan pola istirahat tidur. Lansia merupakan kelompok yang rentan akan kesehatan, oleh karena itu diperlukannya pengetahuan dan sikap yang baik untuk meningkatkan kesehatannya. Tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia untuk mencegah terjadinya kemunduran fungsi kognitifnya. Metode pelaksanaan PKM ini menggunakan pendekatan kepada Masyarakat dengan berbasis community dimana kegiatan ini melibatkan kader posyandu dan anggota posyandu lansia Bina Sejahtera Palembang. Hasil kegiatan PKM ini didapatkan adanya peningkatan pengetahuan dan mengubah sikap serta perilaku lansia dalam pengetahuan tentang terapi kognitif dan Senam otak.

**Kata Kunci** : Terapi Kognitif, Senam Otak, Lansia

### Abstract

*The aging process in the elderly occurs as the elderly age increases, which will cause problems related to health, economic and social aspects. Therefore, it is necessary to improve health services for the elderly so that the elderly can improve their quality of life. The decline in physical function that occurs in the elderly is a decline in body systems such as the nervous system, stomach, spleen and liver, a decrease in the ability of the five senses such as vision, hearing, smell and taste buds, as well as experiencing disturbances in sleep patterns. The elderly are a group that is vulnerable to health, therefore good knowledge and attitudes are needed to improve their health. The aim of this Community Service activity is to improve cognitive abilities in the elderly to prevent decline in cognitive function. This PKM implementation method uses a community-based approach to the community where this activity involves posyandu cadres and members of posyandu lansia Bina Sejahtera Palembang. The results of this PKM activity showed an increase in knowledge and changes in the attitudes and behavior of the elderly in terms of knowledge about cognitive therapy and brain exercise.*

**Keywords**: Cognitive Therapeutic, Brain Gym, Elderly

## 1. PENDAHULUAN

Perubahan yang terjadi selama proses penuaan adalah fase ketika seseorang berusaha untuk menjalani hidup dengan bahagia meskipun menghadapi berbagai perubahan yang dialaminya. Ini bukanlah suatu "perubahan drastis" atau "kemunduran". Secara umum, individu yang telah berusia 45 atau 60 tahun dikategorikan sebagai lansia. Meskipun demikian, label ini banyak dirasakan kurang tepat, karena bisa mengakibatkan asumsi bahwa lansia adalah makhluk yang lemah, tidak bisa melakukan sesuatu secara mandiri, memiliki penghasilan yang kurang, beresiko terhadap penyakit, dan tidak produktif. Meskipun demikian, ada juga sejumlah kriteria positif yang perlu diperhatikan dalam melihat kondisi lansia. Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) menyatakan bahwa populasi lansia di seluruh dunia mengalami peningkatan terus setiap harinya. Menurut data yang dirilis oleh World Health Organization (WHO), tahun 1960, jumlah lansia berusia di atas 65 tahun hanya sekitar 524 juta atau kurang dari 5% dari semua populasi. Akan tetapi diperkirakan jumlah tersebut akan terus bertambah besar.

Pada tahun 2050, diperkirakan jumlah lansia bisa mencapai lebih dari 15%, atau sekitar 1,5 milyar jiwa. Sedangkan diperkirakan pada tahun 2030, populasi lansia akan mencapai sekitar 1,41 milyar, yang akan melebihi jumlah anak-anak di bawah usia 10 tahun yang diperkirakan sekitar 1,35 milyar. Dua pertiga dari populasi lansia ini tinggal di negara berkembang, dan laju pertumbuhan lansia di negara-negara tersebut jauh lebih cepat dibandingkan dengan negara maju. Populasi di berbagai belahan dunia, seperti Asia dan Afrika, terus mengalami pertumbuhan yang pesat. Di Indonesia, jumlah penduduk lansia, terutama usia di atas 60 tahun, juga menunjukkan peningkatan yang signifikan. Menurut data dari Kementerian Kesehatan, pada tahun 2017, populasi lansia berjumlah 23,66 juta jiwa, yang setara dengan 9,03% dari total populasi Indonesia. Diperkirakan, jumlah lansia di Indonesia akan meningkat menjadi 27,08 juta pada tahun 2020 dan terus berkembang menjadi 40,95 juta jiwa pada tahun 2030, serta mencapai 48,19 juta jiwa pada tahun 2035. Sementara itu, di Amerika dan Eropa, populasi lansia juga cukup besar, dengan satu dari lima orang di wilayah tersebut berada dalam kategori usia lanjut (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2017). Proses perkembangan lansia adalah suatu proses alami yang sejalan dengan bertambahnya usia seseorang. Dalam fase ini, berbagai perubahan yang bersifat normal dapat terjadi, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial (Nathalia dan Elvira, 2021). Salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh lansia adalah gangguan kecemasan. Untuk mengatasi kecemasan tersebut, terapi kognitif perilaku dapat diterapkan. Terapi ini bertujuan untuk meredakan gejala kecemasan dengan cara mengganti pikiran negatif menjadi lebih positif (Haikal, 2022). Terapi kognitif merupakan salah satu pendekatan terapi yang dilakukan dalam jangka pendek dan secara teratur, yang bertujuan untuk memberikan dasar berpikir kepada pasien. Melalui terapi ini, pasien diharapkan mampu mengekspresikan perasaan yang kurang baik, memahami permasalahan yang dihadapinya, serta mengatasi perasaan tersebut dan menemukan solusi yang tepat. Dalam proses terapi kognitif, perawat berfungsi sebagai pendamping pasien, membantu mereka untuk memodifikasi cara berpikir, sikap, dan keyakinan, sehingga dapat menemukan perilaku yang sesuai dalam menjalani pengobatan.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan survei lapangan ke Posyandu Bina Sejahtera Palembang untuk mendapatkan gambaran tentang Posyandu Lansia dan mengetahui permasalahan yang dialami oleh para lansia yang ada terkait dengan kemampuan kognitif para lansia. Berdasarkan hasil survei sebagian didapatkan bahwa sebagian besar lansia berusia di atas 60 tahun, dan juga didapatkan hasil juga sebagian besar sudah mengalami penurunan kemampuan dalam hal kognitif terutama saat melakukan aktivitas. Berkaitan dengan hal ini perawat sebagai pemberi pelayanan kesehatan juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan para lansia. Tim yang melaksanakan pengabdian masyarakat kali ini berasal dari program studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang. Setelah dilakukan survei tersebut selanjutnya ditentukanlah permasalahan yang menjadi prioritas untuk dilakukan asuhan keperawatan yang berupa pencegahan risiko jatuh pada lansia. Metode pendekatan yang dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi ini diharapkan dapat meningkatkan keseimbangan pada lansia yang memiliki masalah kesehatan yang kompleks. Waktu yang dilakukan untuk kegiatan ini lebih kurang selama 1 bulan mulai persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat mengurangi risiko jatuh pada lansia di wilayah Posyandu Bina Sejahtera Palembang.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini para lansia sangat antusias dan berperan aktif dalam mengikuti kegiatan ini yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah kesehatan yang ditemukan. Luaran yang ingin diharapkan setelah dilaksanakannya pengabdian ini antara lain berupa leaflet dan video Senam Kognitif yang dapat diputar di Posyandu tersebut, sehingga para lansia dapat

latihan secara mandiri.

Secara garis besar kegiatan pengabdian ini akan dilakukan seperti sebagai berikut :

1. Pengurusan administrasi
2. Persiapan peralatan, bahan dan materi kegiatan
3. Persiapan tim dan susunan acara
4. Pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan
5. Evaluasi kegiatan
6. Pembuatan laporan

Sedangkan susunan acara yang akan dilakukan saat pengabdian antara lain :

1. Pembukaan
2. Pemeriksaan kesehatan
3. Pemeriksaan kognitif pada lansia
4. Pelatihan Senam Kognitif
5. Pemeriksaan kognitif pada lansia
6. Evaluasi kegiatan
7. penutup.

### **3.HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan PkM ini dilakukan pada hari Kamis tanggal 5 Desember 2024 di Posyandu Bina Sejahtera Palembang dengan target sasarannya adalah semua lansia yang hadir pada hari itu. Lansia yang hadir pada hari itu berjumlah 18 orang dengan rentang usia 55 – 70 tahun, sedangkan yang lain tidak hadir dengan alasan sakit dan ada urusan keluarga. Para lansia yang hadir sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dari awal sampai dengan selesai. Sebelum penyampaian dan demonstrasi terlebih dahulu dilakukan pemeriksaan kemampuan kognitif pada lansia yang hadir saat itu. Untuk pemeriksaan kemampuan kognitif kita menggunakan kuesioner. Kita melakukan tanya jawab dengan para lansia terkait dengan kemampuan kognitif.

Berdasarkan data yang didapatkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi tentang terapi kognitif berupa senam otak dari 18 lansia yang hadir pada saat diadakannya pengabdian sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup tentang terapi kognitif dan juga dapat meredemonstrasikan kembali terapi Kognitif yang berupa Senam Otak. Salah satu bentuk latihan fisik untuk menjaga agar kemampuan kognitif para lansia tersebut tetap baik adalah dengan Senam Otak.

Setelah dilakukan Penyuluhan kesehatan yang bertemakan tentang Terapi Kognitif yang dilanjutkan dengan senam otak Bagi Lansia maka lansia dapat memahami tentang macam-macam terapi yang dapat dilakukan untuk merangsang kemampuan kognitif lansia. Berdasarkan hasil evaluasi dan tanya jawab yang dilakukan pada saat penyuluhan dan saat dilakukannya Terapi Kognitif maka didapatkan hasil bahwa para lansia sudah memahami tentang Terapi Kognitif Bagi Lansia dan mampu melakukan senam otak. Mereka dapat menjawab pertanyaan yang diajukan dengan baik dan melakukan senam otak dengan baik. Dengan adanya penyuluhan diharapkan semua masyarakat memahami tentang bagaimana cara agar para lansia dapat memahami dan menerapkan Terapi Kognitif dalam kehidupan sehari-hari sehingga bisa menjadikan para lansia ini menjadi lansia yang sehat dan Bahagia.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo,2012). Tingkat pengetahuan responden terhadap terapi kognitif dibagi menjadi 2 kategori, yaitu pengetahuan Tinggi dan pengetahuan Rendah. Dalam penelitian ini pengetahuan responden diukur dari jumlah presentase jawaban responden. Tingkat pengetahuanTinggi adalah jika jumlah presentase pemahaman materi  $\geq 76$

-100, sedangkan pengetahuan Rendah jika jumlah presentase pemahaman teknik responden  $\leq 76$ . Berdasarkan hasil data yang dikumpulkan responden didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang Rendah tentang terapi kognitif. Hal ini menunjukkan tingkat pengetahuan para lanjut usia yang ada di wilayah Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang tentang terapi kognitif masih dalam kategori kurang namun setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan lansia mengalami meningkat.

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor Pendidikan dan usia. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berpendidikan rendah sampai pendidikan menengah dan sudah berusia lanjut. Secara umum, seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas dan makin mudah menerima informasi (Aprilia & Puspitasari, 2011). Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah pastilah berpengetahuan rendah pula. Karena peningkatan pengetahuan seseorang tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal tetapi juga bisa diperoleh dari sumber informasi lain. Untuk itu tidak selamanya dipengaruhi oleh faktor pendidikan



Gambar 1 Foto Bersama dengan Peserta Pelatihan



Gambar 2 Pelatihan Senam Otak

## Tahapan Evaluasi dan Monitoring

Hasil pengukuran kemampuan kognitif sebelum dan sesudah terapi Senam Otak ada peningkatan walaupun belum signifikan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dan ketrampilan para lansia maka kualitas hidup lansia akan meningkat. Berdasarkan hasil kegiatan ini diharapkan kegiatan ini bisa berkesinambungan untuk menjamin perubahan kualitas hidup para lansia tersebut dan mencegah munculnya permasalahan yang lain. Berdasarkan hasil monitoring lansia belum dapat melakukan Latihan dengan baik dan benar, maka perlu dijadwalkan kembali untuk melatih para lansia agar dapat melakukan Senam Otak dengan baik

## 4. KESIMPULAN

Edukasi dan demonstrasi terapi Senam Otak merupakan salah satu solusi yang penting dan perlu mendapatkan perhatian bagi perawat sebagai tenaga kesehatan. Berdasarkan kegiatan yang telah dilaksanakan pada tanggal 5 Desember 2024 mulai pukul 9 s.d 10 WIB, kegiatan ini membuat lansia merasa tertarik, walaupun berdasarkan hasil monitoring yang dilakukan setelah kegiatan para lansia masih belum mampu melakukan latihan yang diberikan dengan baik dan benar. Maka perlu dilakukan penjadwalan ulang untuk memberikan demonstrasi ulang agar para lansia tersebut dapat melakukannya dengan baik. Melalui kegiatan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi semua kalangan baik bagi mahasiswa, lansia dan masyarakat umum. Saran bagi anggota kader dan para lansia adalah selalu melakukan senam ini untuk meningkatkan kemampuan kognitif pada para lansia untuk mencegah terjadinya demensia dini.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih untuk dukungan serta kemudahan yang diberikan Ketua STIKES Mitra Adiguna beserta jajarannya dan segenap pengelola Program Studi SI Keperawatan dan akhirnya kegiatan penyuluhan ini berjalan lancar. Selain itu, penulis juga menyampaikan terimakasih kepada Pengurus Posyandu Lansia Bina Sejahtera Palembang yang telah mengizinkan serta membantu mensukseskan kegiatan ini.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Dewi Siti Utami, Sinaga Mei Rianita, Dkk. 2022. Buku Keperawatan Gerontik. Jakarta (Hal 123) [Keperawatan Gerontik - Google Books](#)
2. Noer, Rachmawaty M. 2021. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. Indramayu. Adab [Buku Ajar Keperawatan Gerontik - Google Books](#) [Reminiscence Membantu Mencegah Kejadian Demensia Pada Lansia - Google Books](#)
3. Tohamba, Irmha. 2020. Sop Terapi Kognitif. Jakarta. [SOP Terapi Kognitif | PDF \(scribd.com\)](#).
4. Nugroho, Kristianto Dwi. 2019. Buku Ajar Keperawatan Pada Lansia (Dasar). Malang [https://books.google.co.id/books?id=rE9LEAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&printsec=frontcover&pg=PA8&dq=ANGKA+LANZIA&hl=id&source=gb\\_mobile\\_entity](https://books.google.co.id/books?id=rE9LEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&printsec=frontcover&pg=PA8&dq=ANGKA+LANZIA&hl=id&source=gb_mobile_entity)

[&redir\\_esc=y#v=onepage&q=ANGKA%20LANSIA&f=false](#)

5. Sholihah, Ririn. 2020. Sap Terapi Kognitif. Jakarta.

<https://id.scribd.com/document/440763807/sap-terapi-kognitif>