MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 17, No. 3 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

PENATALAKSANAAN BRAIN GYM TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA YANG MENGALAMI DEMENSIA DI PUSKESMAS KENDALSARI KOTA MALANG

Grace Tomy Arswendo[1*], Nikmatur Rosidah[2], Bonita Suharto[3]
[1,2]Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang, Kota Malang, Indonesia
[3]UPT. Puskesmas Kendalsari, Kota Malang, Indonesia
E-mail: tomyarswendoindarto@gmail.com[1*], Nikmaturrosidah@umm.ac.id[2], bonitamawardi@gmail.com[3]

Abstract
Dementia is a condition where there is a global decline in cognitive or intellectual function. This decline causes disruption to daily life functions. One of the non-pharmacological treatments for dementia is brain gym. Currently, 47 million people in the world live with dementia and this is estimated to increase to 131 million in 2050. In Indonesia there were 556,000 cases of dementia in 2015, which is estimated to increase to 4 million in 2050. Brain exercise can prevent and treat cognitive dysfunction by increasing blood flow and oxygen to the brain and maintain balance.

Keywords: Cognitive, Dementia, Elderly, Brain Gym.

Abstrak
Demensia merupakan kondisi terjadinya penurunan fungsi kognitif global atau intelektual penurunan tersebut menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari. Salah satu penatalaksanaan demensia non-farmakologis yaitu dengan *brain gym*. Saat ini, 47 juta orang di dunia hidup dengan demensia dan diperkirakan meningkat menjadi 131 juta pada 2050. Di Indonesia terdapat 556.000 kasus demensia pada 2015, yang diperkirakan meningkat menjadi 4 juta pada 2050. Senam otak dapat mencegah dan mengatasi disfungsi kognitif dengan meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak serta menjaga keseimbangan.

Kata Kunci: Kognitif, *Demensia*, Lansia, *Brain Gym*.

Article history
Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025
Plagirism checker no 254
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

PENDAHULUAN

Proses menua yang terjadi pada lansia secara linier dapat digambarkan melalui tiga tahap, kelemahan, keterbatasan fungsional, dan ketidakmampuan. Salah satu sistem tubuh yang mengalami kemunduran adalah sistem kognitif atau yang disebut demensia (Putri Widia Muharyani, 2015). Fungsi kognitif merupakan proses mental dalam memperoleh pengetahuan atau kemampuan serta kecerdasan, yang meliputi cara berpikir, daya ingat, pengertian, perencanaan dan pelaksanaan (Santoso & Ismail, 2019).

Sehingga dapat menurunkan kualitas hidup lansia yang berimplikasi pada kemandirian

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

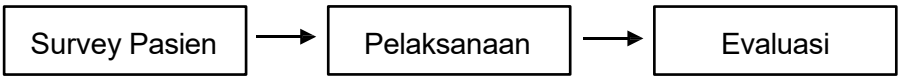
Vol. 17, No. 3 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Terdapat terapi non farmakologis yang bisa dilakukan untuk mengatasi kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan Brain Gym. Brain Gym merupakan serangkaian gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian – bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi maksimal (Surahmat & Novialita, 2017).

Di wilayah Puskesmas Kendalsari kota Malang rata-rata berusia 60 tahun keatas dan lanjut usia sebagian besar masyarakatnya belum paham mengenai fungsi kognitif. Dibutuhkan penanganan yang tepat dalam mengurangi keluhan penurunan fungsi kognitif ini salah satunya dengan menggunakan *exercise* atau latihan. Program fisioterapi berupa edukasi pada lansia dengan tujuan untuk mengurangi keluhan penurunan fungsi kognitif. Edukasi fisioterapi untuk lansia berupa latihan *brain gym*, maka dari itu saya tertarik melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah Puskesmas Kendalsari Kota Malang yang bertujuan para lansia tidak terbatas lagi aktivitasnya akibat gangguan penurunan fungsi kognitif (daya ingat). Selain itu, para lansiadapat memahami apa saja yang perlu dihindari dan dilakukan agar keluhan yang berhubungan dengan penurunan daya ingat tersebut tidak membebani ketika kembali beraktivitas.

METODE

Penyampaian edukasi tentang *brain gym* yang ditujukan kepada lansia dengan gangguan penurunan daya ingat bertujuan untuk mengurangi keluhan yang dirasakan. Pengenalan latihan ini menggunakan metode edukasi atau ceramah, yaitu dengan mempraktikkan gerakan yang dilakukan berulang kali kepada lansia. Untuk mengetahui tingkat keefektifan peneliti memberikan evaluasi sebelum dan sesudah kegiatan, dengan cara membagikan kuisioner. Evaluasi ini perlu dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman lansia terkait materi penyuluhan yang telah disampaikan.



Bagan 1. Kerangka Kerja Kegiatan Edukasi

Pada kegiatan ini diawali dengan melakukan survey pada tempat dan screening pada pasien lansia yang ada di UPT Puskesmas Kendalsari. Selanjutnya dilakukan pelaksanaan edukasi tentang *brain gym* kepada para lansia yang berjumlah 10 orang dengan menggunakan membagikan kuisioner, pendekatan secara ceramah, praktik secara langsung, diskusi dan tanya jawab, dan di akhiri dengan evaluasi untuk mengetahui efektifitas latihan ini kepada para lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi *brain gym* pada lansia dengan gangguan penuruanan daya ingat dapat mengurangi keluhan pada lansia, maka dari itu, diperlukannya sosialisasi dan pemberian edukasi kepada para lansia dengan tingkat penurunan daya ingat yang beragam. Kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan berjalan dengan lancar dan dapat diterima dengan baik oleh

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 17, No. 3 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

para lansia,ketika sedang memberikan pemaparan materi, para lansia medengarkan dengan baik dan seksama, untuk materi yang diberikan terkait dengan penjelasan mengenai gerakan latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan. Berdasarkan hasil evaluasi para lansia dari tingkat pemahaman mereka tentang materi tersebut, terdapat peningkatan pemahaman para lansia mengenai keluhan demensia. Ketika sedang beraktivitas, diharapkan latihan yang telah diajarkan untuk tetap dilakukan secara rutin saat berada dirumah.

Gambar 1. Kegiatan Pelaksanaan Penyuluhan dan Edukasi Materi *Brain Gym*

Tabel 1. Derajat Penurunan Fungsi Kognitif Lansia

Derajat Penurunan Kognitif	Sebelum	Sesudah
Tidak Ada Penurunan	4	7
Penurunan Ringan	5	2
Penurunan Sedang	1	1
Penurunan Berat	0	0
Penurunan Berat Sekali	0	0

Berdasarkan data yang disajikan diatas kegiatan penyuluhan yang dilakukan kepada para lansia tentang penurunan fungsi kognitif mengalami peningkatan. Hal tersebut menunjukkan terdapat peningkatan setelah di berikan latihan *Brain Gym*.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 17, No. 3 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Gambar 2. Kegiatan Pelaksanaan Latihan *Brain Gym*

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan dan edukasi yang telah dilakukan, mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman para lansia mengenai apa itu fungsi kognitif dan latihan senam otak yang dapat dilakukan untuk mengurangi keluhan tersebut. Dari presentase data yang di dapat sebelum dan sesudah penyuluhan, menunjukkan terdapat penurunan tingkat grading atau nilai derajat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Kegiatan ini diharapkan dapat dilakukan secara mandiri dengan di dampingi keluarga oleh para lansia untuk menurunkan keluhanya yang biasa menganggu aktivitas lansia sehari hari.

DAFTAR PUSTAKA

Bagus, I., dan Ardhani, I. 2018.Penerapan senam otak terhadap daya ingat pada lansia yang mengalami demensia di wilayah kerja Puskesmas Tanjung Bintang, Lampung Selatan. *Jurnal kesehatan Baitul Hikmah,* 7(1): 37–42. https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/36546.

Jayanti, M. A. 2018. *Hubungan Ansietas dengan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari pada Lansia di Panti Werdha*. http:/ repository.trisakti.ac.id/usak tiana/index.php/home/detail detai l_koleksi/0/SKR/judul/00000000000000093494/0.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.*

World Health Organization. 2017. *Experience with 40,000 Papanicolaou smears. Obstetrics and Gynecology*, 48(1): 56–60.