



Case Study

***Evidance Based Practice* Terapi Senam Otak dengan Demensia di Panti Werdha Damai Ranomuut**

Julita Legi¹, Christiachika Vanessa Roseline Masengi²

^{1,2}Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Pembangunan Indonesia, Manado, Indonesia

Email: 1julitalegi@gmail.com, 2masengichristiachika@gmail.com

Abstract

Dementia is a disease of the brain organs and usually this disease is progressive and chronic. One of the cognitive stimulation therapies used to overcome dementia is brain exercises, where brain exercises are one of the interventions that can be used to improve the cognitive function of a person with dementia. The results of this study with the application of evidence based nursing brain gymnastics were carried out for 3 days, the results of the evaluation were found that brain gymnastics was effective in improving cognitive function in Mrs. M. L from a score of 13 increased to 21. Conclusion: This scientific paper has an improvement in cognitive function in Mrs. M. L with dementia who experiences memory impairment after being given brain exercises. Advice: to all health workers to be able to provide action and education on the application of brain exercises to clients with dementia.

Keywords: *Dementia, Nursing Care, Brain Gymnastics*

Abstrak

Demensia merupakan suatu penyakit pada bagian organ otak dan biasanya penyakit ini bersifat progresif dan kronik. Salah satu terapi stimulasi kognitif yang digunakan untuk menanggulangi demensia ini adalah senam otak, dimana senam otak adalah salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif seseorang yang mengalami demensia. Hasil penelitian ini dengan penerapan evidence based nursing senam otak yang dilakukan selama 3 hari, hasil evaluasi didapatkan bahwa senam otak efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada Ny. M. L dari skor 13 meningkat sampai 21. Kesimpulan : Karya ilmiah ini terdapat peningkatan fungsi kognitif pada Ny. M. L dengan demensia yang mengalami gangguan memori setelah diberikan senam otak. Saran : kepada seluruh tenaga kesehatan agar dapat memberikan Tindakan dan edukasi penerapan senam otak pada klien yang mengalami demensia.

Kata Kunci: Demensia, Asuhan Keperawatan, Senam Otak

PENDAHULUAN

Demensia merupakan suatu penyakit pada bagian organ otak dan biasanya penyakit ini bersifat progresif dan kronik. Demensia memiliki banyak jenisnya namun jenis demensia yang paling banyak terjadi dan ditemui adalah demensia Alzheimer (Prasetia

Penulis Korespondensi:

Julita Legi | julitalegi@gmail.com

dan Machfud, 2024). Demensia Alzheimer merupakan penyakit yang menyerang otak atau merusak neuron otak khususnya pada saraf otak khususnya pada saraf yang bertanggung jawab pada daya ingat, berjalan, berbicara, Bahasa, dan semua aktivitas (Rice Amarduan and Filia Veronica Tiwatu, 2024).

Perawatan pada lansia dengan demensia yang dilakukan secara tidak maksimal dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti terbatasnya tenaga kesehatan, lingkungan yang kurang memadai dan kurangnya informasi kepada keluarga dengan lansia. Asuhan keperawatan yang buruk dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, antara lain kebersihan diri, lingkungan sekitar, dan ketergantungan lansia pada keluarga atau pengasuhnya (WHO, 2022). Untuk memastikan bahwa penderita demensia dapat menjalani kehidupan yang utuh, perawatan demensia harus menjadi prioritas utama kesehatan masyarakat. (Dzulhidayat, 2022).

Menurut WHO (2022), terdapat sekitar 55 juta penderita demensia secara global. Diperkirakan jumlah ini akan meningkat menjadi sekitar 78 juta pada tahun 2030 dan 139 juta pada tahun 2050. Menurut data 5 tahun terakhir, saat ini terdapat sekitar 1 juta penderita demensia di Indonesia; jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 2 juta pada tahun 2030 dan 4 juta pada tahun 2050 (Alzheimer's Indonesia, 2019). Menurut data Kementerian Kesehatan (2021), bahwa prevalensi demensia di Indonesia mencapai 1,2 juta orang. Data mengenai proporsi gangguan kognitif di Sulawesi Utara masih sangat terbatas, namun demikian beberapa penelitian sebelumnya telah dilakukan untuk melihat besarnya masalah gangguan kognitif di Sulawesi Utara. Di kota Tomohon ditemukan gangguan kognitif pada penderita hipertensi yaitu 42,40%. Untuk Kabupaten Minahasa, ditemukan gangguan kognitif pada lansia sebanyak 22,6% dan 27,9% di Kecamatan Tombulu dan Kecamatan Kawangkoan (Nadya Samantha Virgine Taumolobd dkk, 2018).

Salah satu upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat penuaan dan sebagai stimulasi kognitif untuk meningkatkan kemampuan otak yaitu dengan latihan senam otak. Senam otak adalah serangkaian Gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar Tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar Tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal (Surahmat & Novitalia, 2017). Jadi senam otak ini adalah salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kognitif penderita demensia, hal inilah yang menjadi faktor utama penulis untuk menggunakan Teknik senam otak pada intervensi asuhan keperawatan kepada penderita demensia pada karya ilmiah ini.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Yudith Winneke Pramesti, Rina Saraswati (2023) tentang asuhan keperawatan dengan penerapan senam otak terhadap demensia untuk mengurangi resiko gangguan memori di desa tunjungseto kecamatan kutowinganun dengan hasil intervensi selama 6x selama 2 minggu didapatkan Tingkat memori lansia meningkat dari 5 responden 1(20%) intelektual utuh, 1 (20%) kerusakan intelektual ringan, 3 (60%) kerusakan intelektual sedang.

DESKRIPSI KASUS

Tabel 1. Hasil Skor Mini Mental State Examination (MMSE) Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Senam Otak

No	Nama	Waktu	Fungsi Kognitif		Keterangan
			Pre	Post	
1.	Ny. M. L	11 Desember 2024	13	15	Meningkat

No	Nama	Waktu	Fungsi Kognitif		Keterangan
			Pre	Post	
		12 Desember 2024	15	19	Meningkat
		13 Desember 2024	19	21	Meningkat

Hasil studi kasus menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari terdapat perubahan atau peningkatan fungsi kognitif klien setelah dilakukan penerapan senam otak.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan penilaian fungsi kognitif Ny, M. L pada tanggal 11 Desember 2024 diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 13 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 15 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang). Pada tanggal 12 No Nama Waktu Fungsi Kognitif Pre Post Keterangan 1. Ny. M. L 11 Desember 2024 13 15 Meningkatkan 12 Desember 2024 15 19 Meningkatkan 13 Desember 2024 19 21 Meningkatkan Desember diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 15 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 19 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang). Tanggal 13 Desember 2024 diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 19 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 21 (kerusakan aspek fungsi kognitif ringan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari terdapat perubahan atau peningkatan fungsi kognitif klien setelah dilakukan penerapan senam otak.

Berdasarkan hasil penelitian dengan intervensi terapi senam otak yaitu dapat meningkatkan fungsi kognitif pada responden penelitian.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al (2020), menunjukkan bahwa adanya penurunan demensia setelah diberikan senam otak (brain gym) dengan frekuensi pemberian terapi sebanyak 3 kali dalam seminggu. Latihan senam otak yang diberikan secara teratur mampu merangsang otak untuk memperbaiki kemampuan otak yang pelupa, hal ini dikarenakan Gerakan aktivitas fisik dapat memperlancar aliran darah yang membawa oksigen serta nutrisi dapat terpenuhi secara maksimal sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh dan otak.

Didukung juga hasil penelitian Terapi senam otak atau lebih dikenal dengan istilah brain gym, merupakan latihan Gerak yang dilakukan dengan sederhana untuk menstimulasi fungsi kerja otak, dapat menirukan dan mempraktikannya dengan melihat tayangan di media social. Sehingga melatih fungsi kognitif dengan terapi senam otak di kondisi adaptasi kebiasaan baru ini, bukan lagi menjadi suatu kendala (Rachmawaty M. Noer Dkk, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ny. M. L yang didiagnosis Demensia didapatkan masalah keperawatan sebagai berikut gangguan memori. Evaluasi akhir menunjukkan bahwa penilaian fungsi kognitif Ny, M. L pada tanggal 11 Desember 2024 diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 13 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 15 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang). Pada tanggal 12 Desember diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 15 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 19 (kerusakan aspek fungsi kognitif sedang). Tanggal 13 Desember 2024 diketahui sebelum diberikan senam otak yaitu 19 (kerusakan aspek fungsi kognitif

sedang), dan setelah intervensi fungsi kognitif klien yaitu 21 (kerusakan aspek fungsi kognitif ringan). Hasil tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang telah dilakukan selama 3 hari terdapat perubahan atau peningkatan fungsi kognitif klien setelah dilakukan penerapan senam otak. Hal ini menunjukkan bahwa terapi senam otak pada pasien demensia bisa menjadi pilihan terapi non farmakologi yang dapat membantu klien dengan demensia, karena pengobatan nonfarmakologi mempunyai banyak keuntungannya seperti dapat dilakukan dimana saja dan dapat menambah sumber bacaan ilmiah dan menjadi panduan praktik klinik mengenai senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada pasien demensia dan dapat melaksanakan intervensi keperawatan yang dilakukan berdasarkan hasil riset yang bersifat evidence based.

DAFTAR PUSTAKA

- AMARDUAN, RICE, and Filia Veronica Tiwatu. Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Penderita Demensia Alzheimer Menggunakan Terapi Kenangan Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar “Senja Cerah” Paniki Bawah Kecamatan Mapanget Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara. Diss. UNIVERSITAS KATOLIK DE LA SALLE MANADO, 2024.
- Devi Sri Rahayu (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Demensia Dengan Pemberian Intervensi Terapi Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang
- Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si., dkk (2022). Dinamika Perkembangan Usia Lanjut: Menjadi Lansia yang Sehat dan Bahagia. <https://books.google.co.id>.
- Dzulhidayat. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Demensia. 8.5.2017, 2003–2005.
- ISNANDARI, INDAH. ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK DENGAN MASALAH KEPERAWATAN GANGGUAN MEMORI MENGGUNAKAN TERAPI SENAM OTAK PADA DEMENSIA DI DESA PEKUNCEN KECAMATAN SEMPOR. Diss. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG, 2023.
- Kasprata, Haditya Novan, and Herpan Syafii Harahap. "TINJAUAN PUSTAKA: DIAGNOSIS DAN TATALAKSANA DEMENSIA ALZHEIMER." *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan* 10.12 (2023): 3471-3479.
- Meria Woro Listyorini Dkk (2024). KONSEP DEPRESI LANSIA DAN ASUHAN KEPERAWATAN. <https://books.google.co.id>
- Ningsih, Rizki Yulya, and Muhammad Khabib Burhanuddin Iqomh. "Efektivitas Penerapan Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia di Rumah Sakit." *Jurnal Kesehatan Kendal* 1.1 (2025).
- Prahasasgita, Made Selphia, and Made Diah Lestari. "Stimulasi Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia di Indonesia: Tinjauan Literatur." *Buletin Psikologi* 31.2 (2023).
- PRAMESTI, YUDITH WINNEKE. ASUHAN KEPERAWATAN LANSIA DENGAN PENERAPAN SENAM OTAK TERHADAP DEMENSIA UNTUK MENGURANGI RESIKO GANGGUAN MEMORI DI DESA TUNJUNGSETO KECAMATAN KUTOWINANGUN. Diss. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG, 2024.
- Prasetya, O., & Machfud, S. (2024). Analisis prediksi penyakit demensia alzheimer menggunakan metode decision tress C4, 5 dan naïve bayes, *jurnal informatika utama*, 2(1), 14-25.
- Taumoloba, Nadya Samantha Virgine, Sekplin AS Sekeon, and Wulan PJ Kaunang. "HUBUNGAN ANTARA HIPERTENSI DAN FUNGSI KOGNITIF PADA PENDUDUK DEWASA DI DESA TAMBUN KECAMATAN LIKUPANG

- BARAT KABUPATEN MINAHASA UTARA TAHUN 2018." KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi 7.4 (2018).
- Triyulianti, Sari, and Leila Ayuningtyas. "Pengaruh brain gym dan resistance exercise pada lansia dengan kondisi demensia untuk meningkatkan fungsi kognitif." Jurnal Ilmiah Fisioterapi 5.02 (2022).
- QONITAH USMAN, A. N. D. E. L. I., et al. Asuhan Keperawatan Pemenuhan Kebutuhan Personal Hygiene pada Pasien Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu Tahun 2022. Diss. Poltekkes Kemenkes Bengkulu, 2022.