

Pelaksanaan Stimulasi Mencegah Lansia Pikun Dan Kurang Teliti Melalui Latihan Aktivitas *Brain Gym* Di Program Sekolah Lansia Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu

Masliha

STIKes Aksari Indramayu, Indramayu, Indonesia

Email korespondensi: liamasliha09@gmail.com

Abstract

Everyone who is blessed with a long life will definitely experience old age. One of the problems that occurs in the elderly is dementia. Dementia is a disorder that occurs as a result of physiological changes in the form of cognitive decline. To overcome this, include brain exercises. Brain gym is a series of simple and fun movements that are used to improve learning abilities by using the whole brain.

This research is quantitative research using a quasi-experimental method with a one group pretest - posttest approach. The population is 56 elderly people in the elderly school program in Sliyeg Village, Sliyeg District, Indramayu Regency. Samples were taken using accidental sampling. The research was carried out from April 3 – June 30 2023.

Research results: the level of dementia before the Brain Gym Stimulation action was carried out was 19 people (73.1%) experiencing moderate levels and the level of dementia after the Brain Gym Stimulation action was carried out as many as 23 people (88.5%) were in the mild category and the results of the Paired Samples t Test The test shows that the average difference between the level of dementia before and after the brain gym stimulation was 2.615. This means that there was a decrease in the level of dementia after the intervention with an average decrease of 2.6 points. The result of calculating the "t" value is that a p-value is $0.000 < 0.005$ (2-way test). This means that H_0 is rejected and concludes that statistically there is a significant difference in the level of dementia in the elderly before and after brain gym stimulation in Sliyeg Village, Sliyeg District, Indramayu Regency.

The conclusion is that there is a significant effect between the level of dementia in the elderly before and after Brain Gym Stimulation in Sliyeg Village, Sliyeg District, Indramayu Regency.

Keywords: Brain Gym, Elderly, Stimulation

Abstrak

Setiap orang yang dianugerahi umur panjang pasti akan mengalami usia tua (old age). Salah satu masalah yang terjadi pada lansia adalah demensia. Demensia merupakan suatu kelainan yang terjadi akibat dari perubahan fisiologis berupa penurunan kognitif. Untuk mengatasi hal tersebut, diantaranya senam otak. Senam otak (Brain Gym) merupakan serangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak.

Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan metode *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*. Populasi adalah lansia di program sekolah lansia di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu sebanyak 56 lansia. Sampel diambil menggunakan *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan dari tanggal 3 April – 30 Juni 2023.

Hasil penelitian : tingkatan demensia sebelum dilakukan tindakan Stimulasi *Brain Gym* sebanyak 19 orang (73,1%) mengalami tingkatan sedang dan tingkatan demensia sesudah dilakukan tindakan Stimulasi *Brain Gym* sebanyak 23 orang (88,5%) termasuk kategori ringan dan hasil Uji *Paired Samples t Test* terlihat rata-rata perbedaan antara tingkat demensia sebelum dan sesudah dilakukan Stimulasi *brain gym* adalah sebesar 2,615. Artinya ada penurunan tingkat demensia sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan sebesar 2,6 poin. Hasil perhitungan nilai "t" adalah didapatkan *p-value* $0.000 < 0.005$ (uji 2-arah). Hal ini berarti H_0 ditolak dan menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang

bermakna pada tingkat dimensi lansia sebelum dan sesudah dilakukan stimulasi brain gym di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu.

Kesimpulan terdapat efek yang bermakna antara tingkat dimensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan *Stimulasi Brain Gym* di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu.

Kata Kunci: Brain Gym, Lansia, Stimulasi

PENDAHULUAN

Setiap orang yang dianugerahi umur panjang pasti akan mengalami suatu tahapan yang disebut usia tua (old age). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), lansia diartikan sebagai seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun atau lebih. Sedangkan proses menua merupakan suatu proses alami yang ditandai dengan kemunduran atau perubahan kondisi fisik, psikis, dan sosial dalam interaksi dengan orang lain. Proses penuaan akan terjadi terus menerus secara alami sejak lahir hingga usia tua. Proses penuaan bukanlah suatu penyakit, melainkan suatu proses penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan internal dan eksternal tubuh (Ruswadi I dkk, 2012).

Menurut Laporan Kesehatan Asia Tenggara WHO, proporsi penduduk lanjut usia meningkat sangat pesat, terutama di negara-negara kawasan Asia Tenggara. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang angka harapan hidupnya semakin meningkat seiring dengan perbaikan kualitas hidup dan pelayanan kesehatan secara umum. Salah satu ukuran kemajuan suatu negara seringkali diukur dari angka harapan hidup penduduknya (Anggraini, Yusniah, 2018).

Kementerian Koordinator Badan Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan jika pada tahun 1980 angka harapan hidup (UHH) adalah 52,2 tahun dan jumlah penduduk lanjut usia sebanyak 7.998.543 (5,45%), maka pada tahun 2006 menjadi 19 juta orang (8,90%) dan UHH berusia sekitar 67,5 tahun. Sepuluh tahun kemudian, atau pada tahun 2020, perkiraan populasi lansia di Indonesia akan mencapai 28,8 juta jiwa atau 11,34% dengan UHH sekitar 71,1 tahun (Kemensos, 2010). Menurut Nugroho, peningkatan jumlah penduduk lanjut usia disebabkan oleh kemajuan ekonomi, perbaikan kondisi kehidupan dan kemajuan ilmu

pengetahuan dan teknologi. Kemajuan ini terutama berdampak pada ilmu kesehatan, promosi kesehatan, pencegahan penyakit, dan pelayanan kesehatan yang meningkatkan angka harapan hidup manusia. Namun seiring bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia, maka lanjut usia mempunyai risiko menghadapi permasalahan kesehatan.

Meningkatnya angka harapan hidup juga berdampak pada terjadinya berbagai penyakit pada lansia. Orang lanjut usia di atas 65 tahun berisiko terkena demensia. Penyakit ini bisa dialami oleh siapa saja, tanpa membedakan jenis kelamin, status sosial, ras, bangsa atau suku. Pendidikan terhadap pengasuh, anggota keluarga, dan relawan sangat penting dalam upaya memberikan asuhan keperawatan pada lansia penderita demensia Alzheimer (Nugroho, 2008).

Demensia merupakan suatu kelainan yang terjadi pada lansia sebagai akibat dari perubahan fisiologis berupa penurunan kognitif (Yosep, H.Iyus., Titin Sutini., 2016). Penurunan fungsi ini disebabkan oleh penurunan jumlah sel secara anatomis serta penurunan aktivitas, asupan nutrisi yang tidak memadai, polusi dan radikal bebas sehingga menyebabkan seluruh organ tubuh mengalami perubahan struktural dan fisiologis selama proses penuaan, begitu pula otak. Otak akan mengalami perubahan fungsi kognitif yaitu kesulitan mengingat, menurunnya kemampuan mengambil keputusan, dan melambatnya tindakan (Sarwono, 2012).

Pada tahun 2015, Kementerian Kesehatan RI melakukan upaya penanggulangan penyakit Alzheimer dan demensia dengan membuat strategi nasional penanggulangan penyakit Alzheimer dan demensia berupa 7 langkah pemberantasan penyakit Alzheimer dan demensia: other menuju lansia yang sehat dan produktif. Salah satu langkah untuk mengatasi penyakit Alzheimer dan demensia adalah kampanye kesadaran masyarakat dan promosi

pola hidup sehat. Melalui tindakan ini, pemerintah berupaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa demensia bukanlah bagian dari penuaan normal sehingga diperlukan berbagai upaya dan aktivitas sepanjang hidup untuk menjalani pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik, mental, sosial, dan asupan gizi. seimbang.

Namun, pemerintah belum melakukan upaya apa pun untuk mengendalikan kasus demensia. Hal ini terlihat dari masih adanya masyarakat yang menganggap demensia merupakan hal yang normal terjadi pada orang lanjut usia, sehingga masyarakat kurang peduli dalam mencegah demensia. Sedangkan menurut Agus Martini dkk (2016), jika penurunan kognitif atau demensia tidak ditangani maka akan menimbulkan berbagai 6 jenis masalah, seperti kurangnya kemandirian pada lansia, ketidakaktifan total, ketidakmampuan mengenali anggota keluarga, kesulitan dalam memahami. dan penilaian terhadap kejadian, ketidakmampuan untuk menavigasi rumah sendiri, mengalami inkontinensia, menunjukkan perilaku sosial yang tidak pantas, dan akhirnya menjadi ketergantungan pada kursi roda/tempat tidur.

Lansia dapat tetap aktif dengan berbagai cara tergantung pada tingkat pendidikan dan latar belakang sosialnya. Otak yang jarang digunakan akan mengalami kerusakan, sehingga penting untuk menjaga potensi otak seiring bertambahnya usia. Belajar dan tetap aktif adalah kunci untuk menstimulasi otak. Apabila stimulasi ini dilakukan secara terus menerus maka dapat meningkatkan kecerdasan seseorang hingga usia 80-90 tahun.

Stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak belahan kanan harus diberikan porsi yang cukup dalam bentuk latihan atau permainan yang tata caranya memerlukan konsentrasi, orientasi, memori, dan perhatian visual. Brain gym merupakan salah satu langkah stimulasi preventif yang bertujuan untuk mengoptimalkan, menstimulasi fungsi otak yang semakin penting pada lansia, serta meningkatkan aliran darah dan oksigen ke otak. Senam otak terdiri dari serangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan dan digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak.

Senam otak berbentuk Edu-K (Educational Kinesthetics) ini pertama kali diperkenalkan oleh Dennison dan bermanfaat untuk segala usia, meskipun pada awalnya hanya ditujukan untuk mengajar anak-anak yang mengalami kesulitan belajar. Latihan ini menampilkan gerakan menyilang atau bergantian seperti: memutar kepala, menguap energik, mengayunkan kaki, slide gravitasi, pompa betis, aktivasi lengan, kait pelepas, tumbol ground, pernapasan perut, presentasi X, masuk ke posisi, gerakan tumbol ground, menggambar tumbol gerakan dan poin positif.

Senam otak merupakan serangkaian gerakan sederhana dan menyenangkan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan menggunakan seluruh otak. Braim Sentra Latihan merupakan serangkaian gerakan sederhana yang menyeimbangkan setiap bagian otak, meningkatkan tingkat konsentrasi otak, dan juga memberikan jalan keluar bagi area otak yang tersumbat agar dapat berfungsi secara maksimal (Abdillah, A. J., & Octaviani, A. P. 2018). Senam otak dapat memulihkan kondisi orang yang pelupa karena pusat sistem kewaspadaan/sistem pengaktifan retikulo di batang otak dapat diaktifkan kembali (Yolanda, Y., Hamdayani, D. & Guslinda, 2013). Hasil analisis statistik penelitian Andani dan Suratini (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh senam otak terhadap kejadian demensia. Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Sangundo (2016) yang menunjukkan adanya pengaruh brain gym terhadap fungsi kognitif pada usia lanjut.

Lansia dengan tingkat pendidikan dan latar belakang berbeda dapat melakukan senam ini, Serta permainan berirama *Brain Gym* dapat membantu kemandirian lansia dan keluarga dalam mengelola dan mencegah terjadinya pikun atau demensia dan menunda terjadinya pikun yang lebih parah, khususnya bagi lansia yang tidak ingin mengatasi demensia dengan menggunakan terapi farmakologis. Selain itu dalam pemberian permainan berirama *Brain Gym* tidak perlu menggunakan alat khusus yang membutuhkan biaya besar sehingga intervensi ini dapat diberikan pada lansia

dengan kelas ekonomi apapun, Teknik permainan berirama *Brain Gym* ini pula sebenarnya sering di demonstrasikan di kegiatan kegiatan prolanis tetapi tidak berlanjut di dalam aktivitas sehari hari, brain gym ini dilakukan di tempat penelitian yaitu di wilayah kerja Puskesmas Sliyeg Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu. Sedangkan tujuan penelitiannya untuk mengetahui pelaksanaan stimulasi mencegah lansia pikun dan kurang teliti melalui latihan aktivitas brain gym di Program Sekolah Lansia Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest – posttest*. Ciri dari tipe penelitian ini adalah mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek, Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah lansia di program sekolah lansia di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu sebanyak 56 lansia. Sedangkan sampel diambil menggunakan *accidental sampling*. Penelitian dilaksanakan di Sekolah lansia Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu dari tanggal 3 April – 30 Juni 2023. Adapun kriteria inklusi yang dijadikan sebagai sampel penelitian yaitu: lansia yang kooperatif, lansia aktif tanpa penyakit penyerta, lansia tanpa gangguan pendengaran dan penglihatan, lansia dengan keluarga yang kooperatif dan bersedia sebagai responden. Sedangkan kriteria eksklusi, yaitu: Lansia dengan penyakit penyerta, Lansia dengan dimensia

berat. Dan lansia yang tidak bersedia menjadi responden.

Penelitian dimulai dengan penentuan sampel yang diambil yaitu lansia di program sekolah lansia dalam wilayah desa sliyeg kecamatan sliyeg Kabupaten Indramayu, kemudian responden diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur intervensi penelitian serta dimintai persetujuannya (*Inform Consent*). Setelah mendapat penjelasan, apabila responden bersedia, maka responden mengisi *informed consent*, selanjutnya mengukur dengan questioner menggunakan MMSE sebelum dilakukan stimulasi brain gym dan sesudah dilakukan stimulasi brain gym. Dalam penelitian ini, analisis data menggunakan uji statistik *T tes dependen* untuk membandingkan data sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan tingkat signifikansi 0,05 dan tingkat kepercayaan 95%.

Dalam penelitian ini alat pengukuran menggunakan penilaian MMSE, *Mini mental state examination* (MMSE) adalah pemeriksaan kognitif yang menjadi bagian rutin pemeriksaan untuk menegakkan diagnosis dementia. Pemeriksaan ini diindikasikan terutama pada pasien lanjut usia yang mengalami penurunan fungsi kognitif, kemampuan berpikir, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Proses deteriorasi ini umumnya disertai dengan perubahan status mental yakni mood dan emosi, juga disertai perubahan perilaku.

Dengan penjelasan poin dalam rentang penilaian sebagai berikut :

1. Menilai Orientasi: dengan menanyakan waktu dan tempat secara spesifik
2. Melihat Registrasi: meminta pasien untuk mengingat tiga benda yang disebutkan dan mengulanginya kembali
3. Menentukan Atensi dan kalkulasi: meminta pasien melakukan pengurangan dari 100 dikurangi 7

- sampai 5 kali atau mengeja satu kata yang terdiri dari 5 huruf secara terbalik
4. Recall: dengan meminta pasien menyebutkan kembali 3 benda pada tahap registrasi,
 5. Mendengarkan Bahasa: meminta pasien menyebutkan nama benda
 6. Pengulangan: meminta pasien mengulang kalimat yang disebutkan pemeriksa
 7. Meminta pasien melakukan perintah kompleks secara verbal dan tertulis. Perintah tertulis untuk menilai kemampuan membaca
 8. Kemampuan Menulis: meminta pasien menulis sebuah kalimat
 9. Meniru gambar kompleks
 10. Rentang skor MMSE adalah 1–30, dengan cut off 24. Skor yang lebih rendah dari 24 menunjukkan adanya gangguan kognitif

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=26)

No	Karakteristik	Jumlah	%
1	Usia		
	Lansia Awal (46 – 55 Tahun)	6	23,1
	Lansia Akhir (56 – 65 Tahun)	15	57,7
	Masa Manual (>65 Tahun)	5	19,2
2	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	5	19,2
	Perempuan	21	80,8
3	Pendidikan		
	SD	20	76,9
	SMP	6	23,1
	SMA	0	0
	PT	0	0
4	Pekerjaan		
	Ibu Rumah Tangga	10	38,4
	Tani	8	30,8
	Dagang	8	30,8

No	Karakteristik	Jumlah	%
5	Diagnosa Medis		
	Osteo arthritis + Dimensia	16	61,5
	Hipertensi + Dimensia	10	38,5

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa responden Sebagian besar berusia lansia akhir (56 – 65 tahun sebanyak 15 lansia (57,7%), Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 21 lansia (80,8%), Sebagian besar berpendidikan SD sebanyak 20 lansia (76,9%), Sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 10 lansia (38,4%) dan Sebagian besar didiagnosa Osteo arthritis + Dimensia.

Tingkat dimensia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Stimulasi brain gym

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi Tingkat dimensia Sebelum dan Sesudah Dilakukan Stimulasi Brain Gym (n=26)

Tingkat Nyeri	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Dimensia tingkat ringan	7	26,9	23	88,5
Dimensia tingkat sedang	19	73,1	3	11,5
Total	26	100	26	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa tingkatan dimensia sebelum dilakukan tindakan Stimulasi *Brain Gym* sebagian besar responden sebanyak 19 orang (73,1%) mengalami tingkatan sedang dan tingkatan dimensia sesudah dilakukan tindakan Stimulasi *Brain Gym* sebagian besar responden sebanyak 23 orang (88,5%) mendapatkan penurunan tingkatan menjadi ringan.

Analisis Bivariat

Tabel 3.
Hasil Uji *Paired Samples Test* Efek Stimulasi Brain Gym Terhadap Tingkat dimensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Stimulasi Brain Gym

		Mean	t	df	P Value
Pair 1	Tingkat dimensi Sebelum Stimulasi Brain Gym – Tingkat dimensi Sesudah Stimulasi Brain Gym	2,615	10.795	25	.000

Berdasarkan tabel 3. dari hasil Uji *Paired Samples t Test* tersebut terlihat bahwa rata-rata perbedaan antara Tingkat dimensi sebelum dilakukan *brain gym* dengan tingkat dimensi sesudah dilakukan Stimulasi *brain gym* adalah sebesar 2,615. Artinya ada penurunan Tingkat dimensi sesudah intervensi dengan rata-rata penurunan sebesar 2,6 poin. Hasil perhitungan nilai “t” adalah sebesar 10.795 dengan *p-value* 0.000 (uji 2-arah). Hal ini berarti H_0 ditolak dan menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna pada tingkat dimensi lansia sebelum dan sesudah dilakukan Stimulasi *brain gym* di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tingkat dimensi Sebelum Dilakukan Stimulasi Brain Gym

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar responden sebanyak 19 orang (73,1%) mengalami tingkat dimensi sedang sebelum dilakukan Stimulasi Brain Gym. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Desa Sliyeg mengalami tingkat

dimensi sedang. Dimensi pada pasien lansia muncul sebagai akibat dari proses degeneratif yang dialami, kadang muncul karena factor lain. Tingkat dimensi sedang adalah tingkat dimensi terus-menerus, dan kadang membuat aktivitas pasien tersebut terganggu. hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pada lansia masih mengalami dimensi.

Tingkat dimensi Sesudah Dilakukan Stimulasi Brain Gym

Hasil penelitian didapatkan data sebagian besar responden sebanyak 23 orang (88,5%) mengalami dimensi ringan sesudah dilakukan Stimulasi *Brain Gym*. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia setelah dilakukan Stimulasi *Brain Gym* mengalami penurunan tingkat dimensi. Penurunan ini bisa jadi karena adanya stimulus dari permainan berirama ini berupa rasa senang yang mengakibatkan meningkatnya produksi hormone endorphine dalam tubuh, hormone endorphine sendiri merupakan salah satu alami yang dimiliki oleh tubuh manusia. Adapun manfaat Stimulasi *Brain Gym* diantaranya: memberikan kenyamanan, mengurangi rasa sakit, membantu relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan meningkatkan kerja sistem organ, sehingga dapat mengeluarkan zat-zat beracun dan pada inti dari Stimulasi *Brain Gym* ini adalah fokus distraksi sehingga timbul relaksasi dan menambah konsentrasi sehingga timbul kenyamanan pada pasien.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian didapatkan data nilai *p-value* 0.000 (uji 2-arah). Hal ini berarti H_0 ditolak dan menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat efek yang bermakna terhadap tingkat dimensi pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan Stimulasi *Brain Gym* di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu. Hal ini berarti lansia yang dilakukan

Stimulasi *Brain Gym* mengalami penurunan tingkat demensia karena Stimulasi *Brain Gym* dengan gerakannya yang di lakukan dapat merangsang pengeluaran hormon endorfin yaitu hormon yang merupakan penekan atau penghilang rasa tingkat demensia alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, berawal dari Teknik *Stimulasi Brain Gym* di dalamnya terdapat gerakan tangan yang menyenangkan di modifikasi dengan irama irama yang menyenangkan sehingga ibu merasa relaks dan bahagia dengan gerakan sesuai kemampuan yang dimiliki ibu.

Stimulasi Brain Gym dilakukan dengan memfokuskan gerakan - gerakan sederhana tetapi membuat yang melakukannya relax sehingga tubuh secara otomatis melepas hormon endorfin ke dalam aliran darah dalam tubuh sehingga membuat aliran darah dalam tubuh menjadi lancar dan menutrisi sel, sehingga terjadinya efek relaksasi.

Efek relaksasi dari gerakan berirama brain gym tersebut adalah salah satu bentuk nyata timbulnya rasa ketenangan yang dapat membantu kenyamanan bagi pasien yang merasakan nyeri, sehingga dapat menurunkan rasa tingkat demensia yang dirasakan oleh klien khususnya lansia.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Yani Y. E dan Silalahi R.D. (2018) bahwa ada pengaruh senam otak dengan demensia pada manula di rumah bahagia kawal kecamatan gunung kijang kabupaten bintang provinsi kepri, didukung penelitian Suryatika A. R dan Pramono W.H (2020), bahwa senam otak efektif untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. Lansia yang mengalami demensia diharapkan dapat melakukan latihan senam otak secara efektif dan teratur, dan tidak puas diri, walaupun telah terjadi peningkatan fungsi kognitif agar dapat meningkatkan kualitas hidup dan produktifitas lansia dan diperkuat penelitian Aimanah,

Imamah Sovia (2021), bahwa ada pengaruh senam otak terhadap tingkat demensia pada lansia di Dsn Jaddih Tengan II Kec. Socah Kab. Bangkalan. Berdasarkan penelitian senam otak mampu menurunkan demensia pada lansia

Implikasi

Hasil penelitian yang menunjukkan terdapatnya pengaruh yang signifikan antara Tingkat demensia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa Stimulasi *Brain Gym* pada responden lansia, tentunya berimplikasi pada perlunya pemenuhan kebutuhan rasa nyaman pasien dalam mengurangi respon tingkat demensia dalam proses penurunan fungsional sehingga lansia mampu beraktifitas karna tingkat demensia berkurang.

Kemampuan melakukan *Stimulasi Brain Gym* ini perlu dilatih terus menerus dan juga disebarkan pada sejawat perawat lain agar pelaksanaan tindakan *Stimulasi Brain Gym* ini dimasukan sebagai tindakan nonfarmakologi sebagai proses pengalihan sehingga dapat mengurangi tingkat kepikunan yang lenih parah, tindakan *Stimulasi Brain Gym* ini juga tidak tergantung pada satu orang perawat, perawat bisa melatih pendamping atau keluarga agar teknik ini bisa dikerjakan di rumah oleh pendamping saat responden ada di rumah, selain itu, hasil penelitian ini juga berimplikasi pada perlunya menciptakan rasa aman, nyaman lansia salah satunya dengan pemberian *Stimulasi Brain Gym*. Diperlukan studi lebih lanjut untuk memastikan keefektifannya *Stimulasi Brain Gym* sehubungan dengan mengurangi gejala pada pasien yang menerima perawatan preventif dan Rehabilitatif. Studi masa depan harus berurusan dengan berbagai jenis pelaksanaan brain gym secara berurutan untuk dapat memberikan data yang solid untuk praktik keperawatan di dalam kelompok rentan pasien onkologis terminal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Laporan hasil penelitian dan pembahasan dalam bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan penelitiannya sebagai berikut: Karakteristik tingkat dimensia terdapat 26 orang responden memiliki tingkat dimensia . Sedangkan dari pembagian tingkat dimensia, terdapat 19 responden mengalami tingkat dimensia sedang sebelum dilakukan Stimulasi *Brain Gym* dan 23 responden mengalami dimensia tingkat sedang sesudah dilakukan Stimulasi *Brain Gym* dan terdapatnya efek yang bermakna antara tingkat dimensia pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan *Stimulasi Brain Gym* di Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg Kabupaten Indramayu.

Saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Adanya pengaruh yang signifikan antara Tingkat dimensia sebelum dilakukan Stimulasi *Brain Gym* dengan Tingkat dimensia sesudah dilakukan Stimulasi *Brain Gym* pada lansia, hendaknya pemdes Desa Sliyeg Kecamatan Sliyeg membuat kebijakan dimana pada lansia sering diadakan senam lansia yang di dalamnya khusus ada tindakan Stimulasi *Brain Gym* hal ini untuk mengurangi kejadian pikun pada lansia juga membantu lansia lansia di desa menjadi Sejahtera dan lansia aktif.

Perawat yang menangani lansia hendaknya memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk menurunkan. tingkat dimensia yang dialami pasien, diantaranya dengan kemampuan melakukan Stimulasi *Brain Gym* yang bisa didapat dari mengikuti pelatihan atau melihat media sosial (youtube, WA, Instagram dll) atau belajar dari sejawatnya yang sudah memiliki kemampuan melakukan Stimulasi *Brain Gym*.

Ketika symptom tingkat dimensia dimulai, hendaknya pasien dan keluarga jangan terburu buru menggunakan obat, karena selain berisiko menimbulkan gejala yang membuat pasien tidak nyaman seperti pedih di lambung juga mengandung zat kimia yang berbahaya bila diminum terus menerus, jadi hendaknya pasien juga keluarganya dapat melakukan Stimulasi *Brain Gym* secara mandiri. Kemampuan ini bisa diperoleh dari perawat yang merawat pasien juga keluarga yang dilatih melakukan intervensi ini dan dari membaca dan melihat informasi dari media sosial.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan ada penelitian lebih lanjut dengan populasi yang lebih besar, variabel yang lebih luas dan penggunaan alat ukur yang berbeda.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengadakan penelitian lanjutan mengenai pengaruh Stimulasi *Brain Gym* terhadap Tingkat dimensia lansia juga terhadap rasa nyaman pasien.

Laporan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan profesi keperawatan khususnya keperawatan Gerontik yang terus berkembang sesuai dengan tuntutan masyarakat.

Laporan hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai sumbangan ilmiah dalam ilmu keperawatan khususnya keperawatan Gerontik, yaitu mengetahui sejauh mana efektivitas Stimulasi *Brain Gym* dalam mengurangi tingkat dimensia pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih, kami ucapkan kepada Direktur STIKes Aksari Indramayu yang telah menugaskan peneliti untuk melakukan penelitian, juga Ketua Yayasan Widya Utama yang telah memberikan dukungan dana untuk melakukan penelitian, juga sejawat dosen STIKes Aksari Indramayu yang selalu memberikan dukungan serta



semangat pada peneliti, semoga segala amal kebajikannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, A. J., & Octaviani, A. P. 2018. Pengaruh senam otak terhadap penurunan tingkat demensia. *Jurnal kesehatan*, Vol.9, No.2, 112-118.

Agus Martini, Agus Fitriangga, Faisal Kholid F. 2016. Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kubu Raya.

Aimanah, Imamah Sovia (2021) *Pengaruh Senam Otak Terhadap Demensia Pada Lansia (Studi Di Desa Jaddih Tengah II Kecamatan Socah Kabupaten Bangkalan)*. Undergraduate thesis, STIKes Ngudia Husada Madura. diakses pada tanggal 16 Oktober 2023 Pukul 21.12 WIB melalui <https://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/990/>

Andani, Feni Tri and Suratini, Suratini (2016) Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Kejadian Demensia Pada Lansia Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul. Lainnya thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Anggraini, Yusniah, 2018. Kebijakan Peningkatan Indeks Pembangunan Manusia di Indonesia. Jakarta: Indocamp, 2018

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. Vol. 42. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia.

Kementerian Sosial RI. 2010. Penduduk Lanjut Usia di Indonesia dan Masalah Kesejahteraannya. [Online] Available at: <http://www.kemsos.go.id> [Accessed 19 Oktober 2018].

Nugroho, 2008. Keperawatan Gerontik. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ruswadi, I. (2022). *Keperawatan Gerontik Pengetahuan Praktis Bagi Perawat dan Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.

Sangundo, M. F. (2016). Pengaruh Brain Gym terhadap Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(2 (s)), 86-94.

Sarwono, Sarlito W. (2012). Psikologi Remaja. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada

Suryatika A.R. dan Pramono W.H. (2019). Penerapan Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. Vol 3 No 1 (2019): *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan* / DOI: <https://doi.org/10.33655/mak.v3i1.56> diakses pada tanggal 16 Oktober 2023 Pukul 17.31 SWIB melalui <https://jurnal-d3per.uwhs.ac.id/index.php/mak/article/view/56>

Yani Y.E dan Silalahi R. D (2018). Pengaruh Senam Otak Dengan Demensia Pada Manula Di Rumah Bahagia Kawal Kecamatan Gunung Kijang Kabupaten Bintan Provinsi Kepri. *Jurnal Zona Keperawatan* . Vol. 9 No. 1 (2018): OKTOBER / <https://doi.org/10.37776/zk.v9i1.252> diakses pada tanggal 15 Oktober 2023 Pukul 14.23 WIB melalui <http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/252>

Yolanda, Y., Hamdayani, D. & Guslinda,. (2013). Pengaruh senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariawan Tahun 2013. <http://journal.mercubaktijaya.ac.id/downloadfile.php?file=1e.pdf>

Yosep, H.Iyus., Titin Sutini. (2016). Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Bandung: PT Refika Aditama.