

Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Demensia Dengan Pemberian Intervensi Terapi Senam Otak Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Tangerang 2023

Devi Sri Rahayu ¹, Siti Robeatul Adawiyah ², Rina Puspita Sari ³, Siti Rahayu ⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

Jl. Aria Santika No. 40A Margasari Karawaci Kota Tangerang
Korespondensi penulis : devikookie1701@gmail.com

ABSTRACT. Background: Increasing age in the elderly, the elderly will also experience health problems, one of the problems that often arise in the elderly is a decrease in cognitive function which can affect a person's level of independence, impaired cognitive function can affect a person's level of independence. Impaired cognitive function often has an impact on the social, psychological and physical activities of the elderly. Psychologically, this cognitive disorder can make the elderly experience frustration and depression. **Purpose:** the aim of this author is to provide an overview of the results of nursing care for dementia patients in improving cognitive function with brain exercise therapy. **Methodology:** case study design using nursing care. This case study sample used 1 patient. **Planning:** researchers are using brain gymnastics to improve cognitive function in people with dementia. **Results:** based on the implementation results on Mr. I with the application of brain exercise therapy for 5 days obtained data for measuring the use of the MMSE study, namely before brain exercise was performed a score of 16 (severe cognitive impairment), whereas after brain exercise was performed a value of 26 (no cognitive impairment), and it can be concluded that there is an increase in cognitive function, this shows the influence of brain exercise in improving cognitive function in the elderly.

Keywords: Nursing Care, Dementia, Brain Gym

ABSTRAK. Latar Belakang : Bertambahnya usia pada lansia, maka lansia juga akan mengalami masalah kesehatan, salah satu masalah yang sering muncul pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif dapat mempengaruhi tingkat kemandirian seseorang. Gangguan fungsi kognitif sering berdampak pada kehidupan sosial, psikis serta aktivitas fisik para lansia. Secara psikis gangguan kognitif ini dapat membuat para lansia mengalami frustrasi hingga depresi. Gangguan fungsi kognitif meliputi spektrum yang luas mulai dari fungsi kognitif yang normal hingga jatuh pada demensia. Diperkirakan 30 juta penduduk dunia yang mengalami demensia dengan berbagai sebab. **Tujuan:** tujuan dari penulis ini untuk memberikan gambaran hasil asuhan keperawatan pasien demensia dalam meningkatkan fungsi kognitif dengan terapi senam otak. **Metodologi:** desain studi kasus menggunakan asuhan keperawatan. Sampel studi kasus ini menggunakan 1 pasien. **Perencanaan:** peneliti menggunakan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif pada penderita demensia. **Hasil:** Berdasarkan hasil implementasi pada Tn. I dengan mengaplikasikan terapi senam otak selama 5 hari didapatkan data pengukuran penggunaan pengkajian MMSE yaitu sebelum dilakukannya senam otak didapatkan nilai 16 (gangguan kognitif berat), sedangkan sesudah dilakukan senam otak didapatkan nilai 26 (tidak ada gangguan kognitif), dan dapat disimpulkan dengan adanya peningkatan fungsi kognitif, hal ini menunjukkan adanya pengaruh senam otak dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan, Demensia, Senam Otak

PENDAHULUAN

Lansia merupakan seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas yang memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan terjadi suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Proses menua merupakan proses yang dialami dengan adanya penurunan kondisi fisik, mental, dan psikososial sering bertambahnya usia. Penurunan yang terjadi secara fisik misalnya penurunan pada sistem pernafasan, sistem pendengaran, sistem penglihatan, sistem

kardiovaskuler, sistem intregumen, sistem respirasi, sistem gastrointestinal, sistem endrokin dan perubahan pada sistem muskuluskletal. Perubahan pada mental adalah emosi, sikap, motivasi, dan keperibadian yang mempengaruhi terhadap fisik dan sosial. Penurunan yang terjadi pada psikososial adalah perubahan perilaku dan keperibadian seiring dengan bertambahnya usia (Mauk, 2020). Bertambahnya usia diharapkan lansia tetap mendapatkan kualitas hidup yang lebih baik, melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri serta menjaga kesehatannya dengan optimal (Nasrullah, 2021). Pada saat ini usia terdapat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh para lansia seperti terjadinya berbagai kemunduran fisik (sel, sistem pernafasan, sistem pendengaran dan sistem penglihatan), psikologis (kehilangan finansial, kehilangan status, kehilangan teman dan kehilangan pekerjaan), kognitif (fungsi belajar dan fungsi memori), yang tentu memerlukan penyesuaian bagi lansia untuk menjalani peran baru tersebut. Proses penyesuaian diri setiap lansia pun juga berlangsung secara berbeda-beda dalam menghadapi berbagai kemunduran diri serta masalah yang muncul dalam sehari-hari. Keluhan yang sering dialami oleh seseorang yang telah memasuki masa lanjut usia adalah menurunnya daya ingat atau sering lupa (Wahyunita, 2019). Pikun tidak identik atau tidak berkaitan dengan lanjut usia serta perlu digaris bawahi masalah pikun bukan hal yang lazim dialami ketika masuk masa penuaan. Sebenarnya, seseorang lansia bisa hidup normal tanpa merasakan berbagai masalah perubahan tingkah laku dan masalah daya ingat (Azizah, 2020).

Bertambahnya usia pada lansia, maka lansia juga akan mengalami masalah kesehatan, salah satu masalah yang sering muncul pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif dapat mempengaruhi tingkat kemandirian seseorang. Gangguan fungsi kognitif sering berdampak pada kehidupan sosial, psikis serta aktivitas fisik para lansia. Secara psikis gangguan kognitif ini dapat membuat para lansia mengalami frustrasi hingga depresi. Gangguan fungsi kognitif meliputi spektrum yang luas mulai dari fungsi kognitif yang normal hingga jatuh pada demensia (Stanley, 2019).

Demensia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kemampuan daya ingat dan daya pikir, dan penurunan kemampuan tersebut menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari. Demensia biasanya dimulai secara perlahan dan makin lama makin parah, keadaan ini pada mulanya tidak disadari. (Mauk 2019) mengatakan Demensia merupakan istilah umum yang mengacu pada disfungsi otak progresif, termasuk kemunduran dalam memori, konsentrasi, keterampilan bahasa, termasuk penalaran yang mengganggu fungsi sehari-hari seseorang. Demensia merupakan sindrom demensia sering kali terjadi telah berumur 60 tahun. Peningkatan angka kejadian dan prevalensi kasus

demensia adalah multifactorial diantaranya dipengaruhi oleh beberapa factor resiko, misalnya meningkatnya usia seseorang (diatas 65 tahun), genetik/keturunan, adanya trauma kepala, kurangnya pendidikan, lingkungan (keracunan alumunium), penyakit-penyakit tertentu (hipertensi sistolik, sindrom down, stroke dan lain-lainnya), serta gangguan imunitas (Nugroho,2019). Prevalensi demensia berlipat dua kali lipat setiap kenaikan 5 tahun usia seseorang. Berdasarkan data pada World Alzheimer Report (2019) pada tahun 2017 diseluruh dunia meningkat dengan cepat dan saat ini diperkirakan mendekati 46,8 atau 50 juta orang yang didiagnosis dengan demensia, serta 20,9 juta di Asia Pasifik (Alzheimer's Disease International, 2020). Setiap tahun ada 7,7 juta kasus baru. Data dalam *World Alzheimer Report* (2019), di Indonesia diperkirakan ada sekitar 1,2 juta orang dengan demensia pada tahun 2017 yang akan meningkat menjadi 2 juta di 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050. Senam menjadi salah satu bentuk latihan olahraga untuk meningkatkan fungsi kognitif. Senam adalah jenis latihan tubuh yang dibuat secara sengaja, disusun secara sistematis, dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran yang bertujuan dalam mengembangkan dan membentuk diri secara harmonis. Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada lansia menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frutasi. Walaupun seperti itu, senam otak dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Proverawati, 2020). Istilah *Brain Gym* atau sering disebut senam otak dipahami sebagai kegiatan yang bertujuan untuk serta merangsang organ tubuh yang berhubungan dengan emosi dan perasaan, yakin otak besar (dimensi pemusatan) dan otak tengah (imbik), kemudian berfungsi untuk meringankan atau merelaksasi bagian belakang dan depan otak (dimensi lateralitas) melalui serangkaian latihan gerakan tubuh yang sederhana (Haryanto, 2020).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan observasional melalui studi kasus untuk memperoleh gambaran penerapan terapi senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yang diambil yaitu pasien dengan penderita demensia. Instrument yang digunakan dalam pengumpulan data menggunakan lembar pengkajian keperawatan gerontik bagian MMSE dan melakukan tindakan penerapan terapi senam otak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada lansia Tn. I usia 66 tahun, Tn. I berjenis kelamin laki-laki, beragama Katolik, status perkawinan belum pernah menikah, pendidikan S1 teknik sipil, untuk saat ini Tn. I tidak bekerja, kebutuhan sehari-hari ditanggung oleh kaka kandunganya,

alamat Tn. I kelapa gading. Riwayat Kesehatan, masalah kesehatan yang pernah dialami hanya sakit kepala dan merasakan sangat pusing kepalanya. Masalah kesehatan yang dirasakan saat ini tidak ada masalah kesehatan yang dirasakan untuk saat ini tetapi Tn. I mengatakan suka lupa menaruh barang, dan tidak mudah untuk mengenal nama orang, Berdasarkan pengkajian MMSE didapat nilai 15 yaitu (gangguan kognitif buruk), Tn. I juga ada perlambatan saat merespon pembicaraan dan pendengaran, kotak mata pun kurang ketika diajak mengobrol, Tn. I juga merupakan jarang berinteraksi dengan temannya lebih nyaman menyendiri, lebih banyak suka tidur dimana sajabiasanya diruang tv. Masalah kesehatan keluarga/keturunan tidak ada masalah kesehatan keluarga.

Asuhan keperawatan yang dilakukan pada Tn. I dengan Demensia ditemukan 3 diagnosa. Dalam studi kasus ini penulis merencanakan tindakan asuhan keperawatan berdasarkan diagnosa yang telah ditegaskan, yaitu gangguan memori, gangguan komunikasi verbal, isolasi sosial. Salah satu perencanaan asuhan keperawatan yang akan dilakukan yaitu senam otak yang diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif dan intelektual klien. Intervensi senam otak ini didasarkan pada intervensi keperawatan dalam latihan memori dengan terapi senam otak.

Pada diagnosa gangguan memori untuk memilih latihan terapi senam otak sebagai latihan senam untuk meningkatkan fungsi kognitif pasien. Upaya untuk mencegah terjadinya gangguan kognitif dianjurkan pada lansia yaitu agar tetap melatih otak yaitu dengan cara senam otak salah satunya. Aktivitas kehidupan yang berkurang mengakibatkan semakin bertambahnya ketidak mampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal, bagian tubuh salah satunya yang mengalami penurunan kemampuan yaitu pada otak. Selain itu waktu yang dibutuhkan dalam melakukan terapi senam otak sapat dilakukan dimana saja, kapan saja, dan semua kalangan usia dari anak-anak, remaja, dewasa, khususnya lansia. Waktu latihan yang dapat dibutuhkan untuk melakukan terapi senam otak.

Manajemen kesehatan yang peneliti lakukan yaitu melakukan senam otak agar bisa meningkatkan fungsi kognitif dengan baik. Peneliti melakukan senam otak selama 5 hari yaitu 1 hari sekali melakukan senam otak selama 10-15 menit, namun sebelum melakukan senam otak klien melakukan pengukuran pengkajian dengan menggunakan pengkajian MMSE untuk mengukur fungsi kognitif, setelah itu klien melakukan senam otak, setelah melakukan senam otak melakukan pengukuran pengkajian MMSE lagi apakah ada peningkatan fungsi kognitif atau tidak pada klien.

Implementasi asuhan keperawatan dalam studi kasus ini berupa tindakan mandiri sesuai yang sudah direncanakan dalam asuhan keperawatan, yaitu intervensi latihan memori dengan menggunakan terapi senam otak dimulai dari tanggal 13-19 juli 2023.

Tabel 1

Hasil observasi nilai fungsi kognitif Tn. I sebelum dan sesudah dilakukan senam otak

Hari Ke	Nilai MMSE sebelum senam otak	Nilai MMSE sesudah senam otak
1	16	20
2	16	21
3	17	22
4	18	24
5	19	26

Asuhan keperawatan pada kasus Tn. I dengan intervensi latihan memori dengan menggunakan terapi senam otak telah tercapai hasil yang diharapkan selama 5 hari dari tanggal 13-19 juli 2023 terdapat peningkatan fungsi kognitif dan intelektual membaik dibuktikan dengan sebelum dan sesudah penurunan nilai MMSE. Mulai dihari ke dua tanggal 14 juni 2023 mengalami peningkatan dari 16 menjadi 21, kemudian dihari ketiga dari 17 menjadi 22, dihari ke empat dari 18 menjadi 24, dihari kelima dari 18 menjadi 26, yang artinya ada peningkatan fungsi kognitif dan intelektual pada pasien. Selain itu dari 5 pertanyaan MMSE mampu menyusun dan menjawab pertanyaan dengan benar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan fungsi intelektual klien dibuktikan dengan peningkatan jumlah jawaban yang benar dari hari kedua sampai dengan hari kelima dari 5 pertanyaan yang terdapat di MMSE.

Terkait dengan jurnal yang sama dengan terapi senam otak. Berdasarkan hasil penelitian (Dimas, 2022) mengenai “Penerapan Senam Otak Terhadap Ingat (Fungsi kognitif) Pada Lanisia Yang Mengalami Demensia Di Wilayah Kerja Puskesmas tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2020” dengan jumlah subjek penelitian 2 orang penderita demensia, dengan 5 hari melakukan senam otak. Sebelum melakukan senam otak didapatkan nilai 15 (demensia sedang), setelah melakukan senam otak didapatkan nilai responden 28 (fungsi kognitif normal), terdapat ada pengaruh terapi senam otak terhadap lansia yang mengalami demensia.

Terkait dengan jurnal yang sama dengan terapi senam otak. Berdasarkan hasil penelitian “(Astuti dkk, 2020) mengenai “Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia” dengan jumlah penelitian 14 lansia penderita demensia, dengan 4 minggu melakukan senam otak menyatakan penelitian setelah dilakukan senam otak mengalami peningkatan dari uji Wilcoxon Signed Rank diperoleh nilai signifikan p value $\alpha = 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang hasil penelitian ini terdapat pengaruh antar pelaksanaan senam otak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Asuhan Keperawatan pada lansia dengan demensia di panti werdha kasih ayah bunda pada tanggal 13-19 juli 2023 dengan intervensi gangguan memori dengan metode senam otak selama 5 kali pertemuan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Pada hasil intervensi latihan memori menggunakan metode senam otak selama 5 hari dari tanggal 13-19 juli 2023 terdapat peningkatan fungsi motorik dibuktikan dengan penurunan nilai SPMQ dari 6 menjadi 4, yang artinya ada peningkatan fungsi intelektual pada klien. Selain itu terdapat juga peningkatan nilai MMSE dari 16 menjadi 26 yang artinya terdapat peningkatan fungsi kognitif pada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan*.
- Devi. (2020). pengaruh. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Kognitif Pada Lansia*.
- Dimas. (2022). Penerapan Senam Otak Terhadap Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia Yang Mengalami Demensia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Bintang Lampung Selatan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Islam : Islamic Health Journal*, 1 No. 2.
- Erza. (2019). Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas 1, Ldl*, 6–9. <http://scholar.unand.ac.id/61716/2/2>. BAB 1 (Pendahuluan).pdf
- Hasil, L., Ilmiah, K. T., Pramadita, A. P., Pendidikan, P., Kedokteran, S., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2019). *Hubungan fungsi kognitif dengan gangguan keseimbangan postural pada lansia*.
- Ii, B. A. B., & Lansia, A. K. (2019). *STIKes Muhammadiyah Pringsewu Lampung*. 8–24.
- Jannah, M. (2022). *Program studi diiii keperawatan politeknik kesehatan kerta cendekia sidoarjo 2022*.
- Keperawatan, A., Lansia, P., Neurosensori, G., Keperawatan, M., Memori, G., Kurniawati, U., Studi, P., Keperawatan, D. I. I. I., Kesehatan, F. I., & Ponorogo, U. M. (2022). *Karya tulis ilmiah*.
- Suminar. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Perubahan Daya Ingat (Fungsi Kognitif) Pada Lansia. *Jurnal Ners Indonesia*, 13.
- Syarat, S., Pendidikan, M., & Studi, P. (2020). *Karya tulis ilmiah literatur riview : tingkat kognitif lansia tentang demensia tahun 2020*.