

Journal Abdi Wira Husada (JAWH)

Vol. 1 No. 2 July – December 2024; page 39-42

e-ISSN: 3063-1378

journal homepage: <https://abdimas.stikesrspadgs.ac.id/>

DOI: <https://doi.org/10.37430/jawh.v1i2.16>

Article history:

Received: July 19th, 2024

Revised: July 20th, 2024

Accepted: July 24th, 2024

Brain Gym Wujudkan Peningkatan Produktifitas Lansia di PSTW Budi Mulia III Jakarta Selatan

Rahayu¹, Riza², Reni³

Program Profesi Ners, STIKes RSPAD Gatot Soebroto

e-mail: mustofa2968@gmail.com

Abstrak

Pengabdian Kepada Masyarakat ini merupakan Kegiatan senam Bersama yaitu Brain Gym pada lansia yang dilanjutkan dengan diskusi serta pemeriksaan kesehatan pada lansia. Dalam Kegiatan senam lansia mengikuti gerakan instruktur sesuai dengan gerakan Brain Gym, tujuannya agar lansia dapat melatih fungsi kognitif, dan psikomotor sehingga mencegah lansia mengalami demensia, melalui metode promosi kesehatan dengan media penyampaian yang digunakan berupa persentasi dengan PPT, Video, leaflet, dan poster. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia yang berada di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia III. Selanjutnya akan diukur tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi dilakukan secara langsung pada lansia dengan memberikan kesempatan pada lansia untuk melakukan senam secara mandiri. Hasil evaluasi akan dijadikan tolak ukur dalam mengukur capaian keberhasilan kegiatan dalam meningkatkan kemandirian dan mengurangi kecemasan pada lansia.

Kata Kunci: Brain Gym, lansia, demensia.

Abstract

This Community Service is a joint exercise activity, namely Brain Gym for the elderly, which is followed by discussions and health checks for the elderly. In the elderly exercise activity, following the instructor's movements according to the Brain Gym movements, the aim is for the elderly to be able to train their cognitive and psychomotor functions so as to prevent the elderly from experiencing dementia, through health promotion methods with the delivery media used in the form of presentations with PPTs, videos, leaflets and posters. The targets for this activity are elderly people who are at the Tresna Werdha Budi Mulia III Social Home. Next, the level of success of the activity will be measured. The evaluation is carried out directly on the elderly by giving the elderly the opportunity to do exercise independently. The evaluation results will be used as a benchmark in measuring the success of activities in increasing independence and reducing anxiety in the elderly.

Keywords: brain gym, elderly, dementia

Pendahuluan

Pembangunan manusia dan kebudayaan sebagai proses kehidupan manusia dimulai dari prenatal, usia dini, usia sekolah, usia produktif, hingga lanjut usia. Tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap penduduk agar peningkatan derajat kesehatan masyarakat yang optimal dapat tercapai. Sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 yang menjelaskan bahwa kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial ekonomis. Dalam rangka terwujudnya good governance sebagai salah satu syarat bagi pemerintah untuk meningkatkan kualitas pelayanan kepada masyarakat terutama peningkatan kualitas pelayanan Kesehatan untuk lansia. (Eni, 2019)

Strategi Nasional kelanjutusiaan. menguatkan lansia dalam hal perlindungan sosial, peningkatan derajat kesehatan, peningkatan kesadaran masyarakat, penguatan kelembagaan dan pemenuhan hak lansia. Bentuk pelaksanaan upaya pelayanan kesehatan yang mana tujuannya untuk meningkatkan derajat Kesehatan lansia, salah satunya adalah dengan melatih kebugaran jasmani lansia melalui aktivitas fisik, latihan fisik dan olahraga sebagai upaya dasar untuk mewujudkan lansia sehat, mandiri dan produktif, salah satu bentuk Latihan fisik untuk lansia yang efektif yaitu senam otak untuk lansia "*Brain Gym*". (Nuzul, 2020)

Brain Gym dikenal di Amerika, dengan tokoh yang menemukannya yaitu Paul E. Denisson Ph.D (2002) seorang ahli dan pelopor dalam penerapan penelitian otak, bersama istrinya Gail E. Denisson seorang mantan penari. *Brain Gym* adalah serangkaian latihan gerak yang sederhana untuk memudahkan kegiatan belajar dan penyesuaian dengan tuntutan sehari-hari. *Brain Gym* adalah serangkaian gerak sederhana yang menyenangkan dan digunakan para murid di Educational Kinesiology (Edu-K) untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka dengan menggunakan keseluruhan otak (Paul & Gail, 2002).

Metode

Metode yang digunakan yaitu dengan memberikan penyuluhan kesehatan dalam pengabdian masyarakat ini dengan metode simulasi atau demonstrasi. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan alat peraga secara langsung untuk dapat menerangkan maksud dari materi yang disampaikan. Dalam pemberian penyuluhan kesehatan, digunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh sasaran subjek penyuluhan sehingga akan membantu kelompok sasaran untuk memahami materi penyuluhan. Pada kegiatan ini akan dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai senam otak pada lansia (*Brain Gym*). hasil penyuluhan, diharapkan ada peningkatan Kesehatan, kemandirian dan produktifitas lansia, instrument untuk mengukur tingkat kemandirian dengan SPMSQ (Annisa, 2016).

Jumlah lansia yang mengikuti berjumlah 40 lansia, tahapan awal kegiatan dengan melakukan sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi Gerakan senam Otak pada lansia, kemudian mengikuti Gerakan senam otak bersama (*Brain Gym*) dengan didampingi mahasiswa sebagai fasilitator, Langkah berikutnya melakukan pemeriksaan pada lansia yaitu pemeriksaan asam urat, gula darah dan pemeriksaan

tekanan darah. Dan memberikan edukasi pada lansia mengenai peningkatan kemandirian pada lansia kemudian di evaluasi/diukur dengan SPMSQ.



Hasil dan Pembahasan

Setelah dilakukan kegiatan pengabdian Masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha Buddi Mulia 3 diperoleh hasil pemeriksaan Kesehatan pada lansia (TTV, gula darah, asam urat), banyak lansia menderita penyakit hipertensi, asam urat, dan menderita diabetes. Serta lansia kooperatif mengikuti kegiatan senam lansia (*Brain Gym*), dengan kegiatan Pk Mini lansia menjadi sehat, mandiri dan produktif terbukti dalam analisis table berikut.

Tabel 1 Sebaran Karakteristik Demografi Peserta

Variabel	N	%
Jenis kelamin		
Pria	15	37.5
Perempuan	25	62.5
Pendidikan		
Sekolah dasar	15	37.5
Sekolah menengah pertama	15	37.5
Sekolah menengah atas	10	25
Riwayat Penyakit Sebelumnya		
Diabetes mellitus	10	25
Hipertensi	15	37.5
Asam Urat Tinggi	10	25
Sehat	5	12.5

Tabel 2 Intervensi Brain Gym dan Kemandirian

Variabel	Berarti (SD)	Perbedaan (SD)	Interval Keyakinan	P
Dasar				
Sebelum Brain Gym(n=40)	10,7 ± 5.2	9,4 ± 4,8	9.31-9.82	<0,001
Setelah Brain Gym (n = 40)	20,4 ± 6.7			

Tabel tersebut menunjukkan hasil uji t berpasangan pada skor pre-test SPMSQ [mean (SD); 20,4 (6,7)] dan post-test [rata-rata (SD); 10,7 (5,2)]. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan tingkat kemandirian/produktifitas yang signifikan setelah intervensi brain gym pada kelompok intervensi ($p < 0,001$).



Kesimpulan

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didapatkan hasil yang signifikan pada tingkat kemandirian lansia, hal ini dapat bermanfaat untuk lansia agar lebih produktif dalam kehidupan sehari-hari dan dapat memonitoring tingkat kesehatan pada lansia.

Daftar Pustaka

- [1] Annisa, DF, & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Kecemasan) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/0201652648-0-0-003>.
- [2] Ani, E., & Safitri, A. (2019). Gangguan Kognitif terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 363–371. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.323>.
- [3] Nuzul, A., Alini, & Sudiarti, EP (2020). Hubungan Nyeri Artritis Rheumatoid Dengan Tingkat Kemandirian Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Tahun 2020. *Jurnal Ners*, 4(2), 90–95.
- [4] Pranata, L., Indaryati, S., & Fari, AI (2020). Pendampingan Lansia Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Dengan Metode Senam Otak. *Jurnal Madaniyah*, 1(4), 172–176.
- [5] Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [6] Sulantoro, E., Nazari, N., & Siti, H. (2018). Hubungan Kemandirian Lansia Dengan Stres Di UPTD Rumah Sejahtera Geunaseh Sayang Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *103.52.61.43*, 2(1), 109–118. www.jurnal.abulyatama.ac.id/acehme-dika.
- [7] Welzel, FD, Stein, J., Röhr, S., Fuchs, A., Pentzek, M., Mösch, E., Bickel, H., Weyerer, S., Werle, J., Wiese, B., Oey, A., Hajek, A., König, HH, Hesel, K., Keineidam, L., Van Den Bussche, H., Van Der Leeden, C., Maier, W., Scherer, M., ... Zimmermann, T. (2019). Prevalensi gejala kecemasan dan hubungannya dengan pengalaman kehilangan dalam sampel kohort besar orang yang berusia paling tua. Hasil dari AGECODE/AGEQUALIDE itu belajar. *Perbatasan dalam Psikiatri*, 10(MEI), 1– 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00285>.