

PENGARUH SENAM LANSIA DENGAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA DEMENSIA DI WISMA MAWAR PSLU BLITAR TULUNGAGUNG

*(The Effect Of Elderly Exercise To Cognitive Elderly Function In "Mawar" Age Care Facilities (PSLU
Blitar Tulungagung)*

Prima Dewi Kusumawati
STIKes Surya Mitra Husada
Email: primastikes@gmail.com

Pada usia lanjut akan mengalami menurunnya sel-sel saraf pada otak yang akan mengakibatkan demensia pada lansia. Cara efektif yang Bisa digunakan dengan senam lansia yang bermanfaat untuk menghambat proses penuaan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap fungsi kognitif lansia di wisma mawar PSLU Blitar Tulungagung. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pre Test – Post Test design*. Populasinya seluruh lansia di wisma mawar Pslu Blitar Tulungagung yang berjumlah 15 responden dengan metode *total sampling*. Hasil uji statistik Paired Samples T-Test didapatkan nilai p value 0,027 sehingga $0,027 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam lansia dengan fungsi kognitif lansia demensia di Wisma Mawar PSLU Blitar Tulungagung. Senam lansia memberikan manfaat yaitu stress emosional berkurang, pikiran lebih jernih, hubungan antara manusia dan suasana lebih rileks dan senang, kemampuan berbahasa dan daya ingat meningkat, orang menjadi lebih bersemangat, lebih kreatif dan efisien, orang merasa lebih sehat karena stress berkurang.

Kata Kunci : Senam Lansia, Fungsi Kognitif Lansia

ABSTRACT

Elderly would decrease of nerve cells in the brain that would lead to dementia in the elderly. Effective ways that could be used by the elderly to decrease aging process by doing exercise. The aim of this study was to determine the effect of Elderly exercise to cognitive elderly function in "Mawar" age care facilities (PSLU) Blitar Tulungagung. This study design was quasi-experimental approach to One Group Pre Test - Post Test design. The population all elderly in "Mawar" age care facilities (PSLU) Blitar Tulungagung totaling 15 respondents with a total sampling method obtained a sample of 15 respondents. Results of statistical test Paired Samples T-Test p value 0.027 to 0.027 value < 0.05 can be concluded that the H_0 is rejected, which means there was influence of elderly exercise cognitive function in elderly function in "Mawar" age care facilities (PSLU) Blitar Tulungagung. Exercise elderly provides benefits that emotional stress is reduced, the mind is more clear, the relationship between humans and the atmosphere is more relaxed and happy, language skills and memory increases, people become more passionate, more creative and efficient, people feel more healthy because the stress is reduced.

Keywords: Exercise Elderly, Elderly Cognitive Function

PENDAHULUAN

Proses menua dan lanjut usia merupakan proses alami yang dialami setiap orang (Atum, 2008). Memasuki masa tua berarti mengalami kemunduran, misalnya kemunduran fisik yang ditandai dengan kulit yang mengendur, rambut memutih, gigi mulai ompong, pendengaran kurang jelas, penglihatan semakin memburuk, gerakan

lambat, dan figure tubuh yang tidak proporsional (Nugroho, 2008).

Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2006 sebesar kurang lebih 19 juta (8,9%) dengan usia harapan hidup 66,2 tahun, tahun 2010 sebesar 23,9 juta (9,77%) dengan usia harapan hidup 67,4 tahun dan pada tahun 2020 diperkirakan sebesar 28,8 juta (11,43%) dengan usia harapan hidup 71,1 tahun (Badan Pusat Statistika 2010). Jumlah tersebut

termasuk terbesar keempat setelah China, India dan Jepang (Badan Pusat Statistik, 2010). Di wilayah Asia Pasifik, jumlah lanjut usia akan meningkat dengan pesat dari 410 juta tahun 2007 menjadi 733 juta pada 2025, dan di perkirakan menjadi 1,3 milyar pada tahun 2050 (Murwani, 2011).

Jumlah usia lanjut yang terdapat di PSLU Blitar asrama Tulungagung sekitar 77 jiwa. Sedangkan di Wisma Mawar PSLU Blitar asrama Tulungagung terdapat 14 jiwa yang masih dalam keadaan sehat. Lansia merupakan seseorang yang karena usianya yang lanjut mengalami perubahan biologis, fisik, kejiwaan, dan sosial. Perubahan ini akan memberikan pengaruh pada seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Oleh karena itu, kesehatan pada lanjut usia perlu mendapat perhatian khusus dengan tetap memberikan motivasi agar lansia dapat hidup secara produktif sesuai kemampuan (UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 pasal 138).

Meningkatnya populasi lansia akan dapat menimbulkan masalah – masalah penyakit pada usia lanjut. Menurut Departemen Kesehatan tahun 1998, terdapat 7,2% populasi usia lanjut 60 tahun keatas untuk kasus demensia. Sebanyak 5% usia lanjut 65 – 70 tahun menderita demensia dan akan meningkat dua kali lipat setiap 5 tahun mencapai lebih 45% pada usia diatas 85 tahun (Nugroho, 2008). Demensia merupakan suatu gangguan fungsi daya ingat yang terjadi perlahan – lahan, serta dapat mengganggu kinerja dan aktivitas sehari – hari (Atum, 2010).

Demensia di tandai dengan adanya gangguan mengingat jangka pendek dan mempelajari hal – hal baru, gangguan kelancaran berbicara (sulit menyebutkan nama benda dan mencari kata – kata untuk diucapkan), keliru mengenai tempat, waktu, orang atau benda, sulit hitung menghitung, tidak mampu lagi membuat rencana, mengatur kegiatan, mengambil keputusan dan lain – lain (Sumijatun, 2005).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PLSU Blitar Asrama Tulungagung terdapat jumlah lansia 80 orang dan jumlah lansia di Wisma Mawar terdapat 15 orang. Hasil wawancara dari 15 lansia di PSLU Blitar Asrama Tulungagung Wisma Mawar mengatakan keluhan yang sering dirasakan lansia dipanti yaitu sering lupa saat menaruh barang, mudah lupa dengan nama sesama lansia dan sering kebingungan saat ditnya seseorang.

Cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia adalah terapi kelompok dengan terapi *Reminiscence* ini memberikan manfaat untuk memelihara identitas individu dan juga dapat meningkatkan fungsi kognitif, karena lansia akan menggunakan masa lalunya untuk mempertahankan pendapatnya dan kritik (Johnson, 2005). Cara lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif yaitu *brain gym* atau olahraga. Bisa juga dengan senam lansia yang bermanfaat untuk menghambat proses penuaan. Senam lansia tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (Tammase, 2009).

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh senam lansia dengan fungsi kognitif pada kansasia demensia di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung.

BAHAN DAN METODE

Rancangan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian, desain penelitian yang digunakan adalah Eksperimental-kuasi. Model yang digunakan adalah *pre and post test without control*.

Populasi Dan Sampel Penelitian

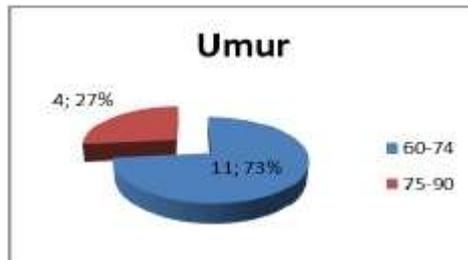
Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *kuasi eksperimen. dengan pre and post test without control*. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah total sampling dimana semua populasi bisa menjadi sampel, dan sampelnya adalah lansia yang menderita demensia berjumlah 15

orang. Variabel Independen dari penelitian ini adalah senam lansia sedangkan variabel dependennya adalah fungsi kognitif pada lansia demensia. Dan analisa data menggunakan uji *Paired sample t-test*.

HASIL

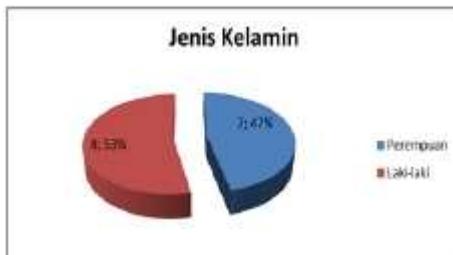
1. Karakteristik responden

a. Berdasarkan usia



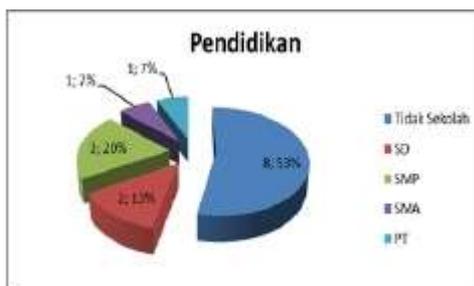
Gambar 1 menunjukkan hampir seluruh responden berusia 60 –74 tahun (73%)

b. Berdasarkan Jenis kelamin



Gambar 2 menunjukkan hampir sebagian besar responden berjenis kelamin laki – laki (53%)

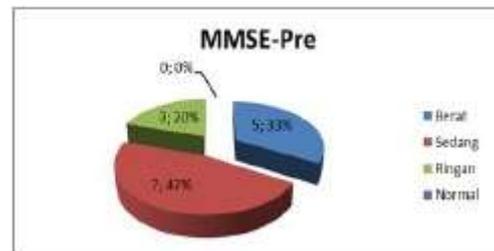
c. Berdasarkan pendidikan



Gambar 3 menunjukkan sebagian besar tidak sekolah (53%).

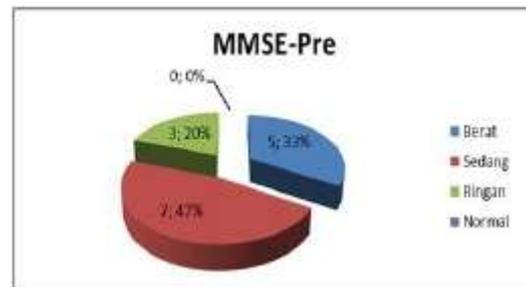
2. Karakteristik variabel

a. MMSE sebelum diberikan senam lansia



Gambar 4 menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden fungsi kognitifnya sedang (47%).

b. MMSE setelah diberikan senam lansia



Gambar 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden fungsi kognitifnya ringan (53%).

PEMBAHASAN

1. Fungsi Kognitif Lansia Demensia sebelum di Beri Senam Lansia di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung

Berdasarkan hasil penelitian nilai kognitif responden sebelum diberi senam lansia terbanyak dengan nilai kognitif sedang sebanyak 7 responden (47%).

Menurut Pudjiastuti (2003), bahwa menurunnya kemampuan fungsi kognitif lansia dikarenakan morfologis dan biokimia, berat otak lansi berkurang berkaitan dengan berkurangnya kandungan protein dan lemak pada otak sehingga otak menjadi lebih ringan. Akson, dendrite dan badan sel saraf mengalami banyak perubahan, dendrit

yang berfungsi sebagai sarana untuk komunikasi antar sel saraf mengalami perubahan menjadi lebih tipis dan sel kehilangan kontak antar sel saraf, daya hantar saraf mengalami penurunan sehingga gerakan menjadi lamban.

2. Fungsi Kognitif Lansia Demensia setelah di Beri Senam Lansia di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung

Hasil penelitian sesudah diberikan senam lansia pada lansia didapatkan dimana nilai kognitif ringan yaitu sebanyak 8 responden (53%).

Ada beberapa cara untuk mengatasi terjadinya demensia pada lansia baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Pada penelitian ini menggunakan cara non farmakologi dengan cara senam lansia selama 15 menit setiap hari selama 3 hari. Selain itu peneliti ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh seorang ahli yang menemukan gerakan senam lansia yang menyatakan bahwa terapi senam lansia yang dilakukan selama 1 kali sehari dalam 15 menit selama 3 hari, secara teratur dapat mengurangi terjadinya penurunan fungsi kognitif (Denisson, 2009).

3. Pengaruh Senam Lansia Dengan Fungsi Kognitif Lansia Demensia Di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung

Berdasarkan dari hasil uji statistik dengan *Paired sample t-test* diperoleh p value 0,027 sehingga $0,027 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam lansia dengan fungsi kognitif lansia demensia di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa senam lansia secara signifikan bermanfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia yang mengalami demensia dibuktikan dengan

hasil bermakna skor nilai fungsi kognitif setelah dilakukan senam lansia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Didapatkan bahwa sebelum melakukan senam lansia dari 15 responden penelitian sebagian besar lansia mempunyai fungsi kognitif sedang yaitu 7 responden (47%).
2. Didapatkan bahwa sesudah melakukan senam lansia dari 15 responden penelitian sebagian besar lansia mempunyai fungsi kognitif ringan yaitu 8 responden (53%).
3. Berdasarkan penelitian didapatkan nilai pre-test .8667 dan untuk nilai post-test 1.4000 sehingga dapat dilihat adanya peningkatan fungsi kognitif sebelum dan sesudah perlakuan 5.333, sedangkan hasil uji statistik *Paired Samples Test* menggunakan program SPSS dengan $\alpha = 0,05$. Didapatkan nilai p value 0,027 sehingga $0,027 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh senam lansia dengan fungsi kognitif lansia demensia di Wisma Mawar PSLU Blitar Asrama Tulungagung.

Saran

1. Bagi responden
Hasil penelitian tentang terapi senam lansia ini diharapkan dapat digunakan bagi pra lansia yang belum mengalami demensia serta mencegah terjadinya tingkat demensia yang lebih berat.
2. Bagi PSLU Blitar Asrama Tulungagung
Hasil penelitian ini diharapkan untuk memberikan informasi dan masukan secara obyektif mengenai penanganan pada lansia yang mengalami demensia untuk mengoptimalkan fungsi kognitif dengan senam lansia. Bagi lansia demensia diharapkan melakukan senam lansia secara teratur.
3. Bagi penelitian
Hasil penelitian diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dan

pengalaman bagi peneliti sendiri dalam melaksanakan penelitian tentang demensia pada lansia khususnya dalam mengoptimalkan fungsi kognitif dengan senam lansia.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber informasi dalam penelitian selanjutnya serta tindakan lain seperti terapi kognitif untuk mengoptimalkan fungsi kognitif pada usia lanjut dengan demensia.

KEPUSTAKAAN

- Arita Murwani, Wiwin Priyantari. 2011. *Konsep dasar dan Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Yogyakarta : Fitramaya
- Asosiasi Alzheimer Indonesia. 2003. *Konsensus Nasional Pengenalan dan Penatalaksanaan Demensia Alzheimer dan Demensia Lainnya*. Edisi 1 Hal 39-47.
- Atun M. 2010. *Lansia Sehat dan Bugar*. Yogyakarta : Kreasi Wacana
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Data Statistik Indonesia : Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur, Jenis Kelamin, Provinsi dan Kabupaten/Kota*, 2005.
- Bandiah, S. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Mulia Medika
- Budi Anna Keliat, Akemat. 2009. *Model Praktis Keperawatan Profesional Jiwa*. Jakarta : EGC
- Darmono B,. 2009. *Teori Proses Menua*. Jakarta : FKUI
- Depkes RI. 2008. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas kesehatan*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Hartati. 2010. *Clock Drawing : Asesmen Untuk Demensia*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Hendrie, H.C. 2003. *Prevalance of Alzheimer's Disease and Dementia in Two Communities*. Nigeria Africans and African American : American Journal
- Japardi, Iskandar. 2003. *Gangguan tidur*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Bagian Bedah, USU.
- Jonhson, M.H,. 2005. *Developmental Cognitive Neuroscience*, Edisi 2. Oxford : Blacwell Publishing
- Kusumoputro, Sidiarto,. 2004. *Mengenal Awal Pikun Azhaemer*. Jakarta : UI-Press
- Lisnaini. 2012. *Senam vitalisasi Otak Dapat Meningkatkan Fungsi Kognitif Usia Dewasa muda*. Jakarta : Fisioterapi Universitas Kristen Indonesia
- Maryam,. Fatma,. Rosidawati,. 2011. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika
- Murwani, Priyantari. 2011. *Gerontik Konsep Dasar dan Asuhan keperawatan Home Care dan Komunitas*. Jakarta : Fitramaya
- Nugroho. 2008. *Keperwatan Gerontik dan Geratrik*. Jakarta : EGC
- Nurkasiani. 2009. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Rekawati, E. 2004. *Fakto-Faktoor Sosiodemografi yang Berhubungan dengan terjadinya Kepikunan pada Usia Lanjut di Indonesia Berdasarkan Data Susenas Tahun 2001*. Jakarta : FKMUI
- Ros Endah, H.P. 2009. *Perbedaan Karakteristik Lansia dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo*. Jakarta : Fakultas Kedokteran UI
- Stanley. 2010. *Buku Ajar Keperawatan*. Jakarta : EGC
- Stuart, Gail, W. 1998. *Buku Saku Keperawatan Jiwa, Alih Bahasa Achir Yani*, Edisi 3. Jakarta : EGC
- Watson, A.S. 2007. *Perawatan Pada Lansia*. Jakarta : EGC
- Dennison, Paul E., Gail E. Dennison. 2008. *Buku Panduan Lengkap Brain Gym*. Jakarta : Grasindo
- Depkes RI. 2008. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas kesehatan*. Jakarta : Direktorat Pembinaan Kesehatan Masyarakat.
- Hartati. 2010. *Clock Drawing : Asesmen Untuk Demensia*. Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Sugiono. 2013. *Statistika Untuk Peneltian*. Bandung : CV Alfabeta