

## **PROGRAM KEMITRAAN BAGI KADER LANSIA MELALUI SENAM OTAK DALAM PENCEGAHAN DEMENSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TRENGGALEK**

Rahayu Niningasih<sup>1</sup>, Dewi Wulandari<sup>1</sup>, Ixora<sup>1</sup>  
<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Malang  
[yuning2111@gmail.com](mailto:yuning2111@gmail.com)

### ***Partnership Program for Elderly Cadres through Brain Gym to Prevent Dementia in the Area of Trenggalek Community Health Center***

**Abstract:** Trenggalek Community Health Center is an innovative care center that provide a service to the elder people. However, until now there is no check-up or examination about Dementia to the elder people. One of the alternatives to prevent the case of Dementia is brain gym. The purpose of community service was to provide additional knowledge about Dementia and brain gym to prevent Dementia. The method of this community service was providing education, measuring the community knowledge about Dementia and performing brain gym. The result of community service showed that there was a significant improvement of knowledge before and after education. The brain gym was performed by the participants of elder people community. The attendance of participants was 100% and they were very enthusiastic in performing brain gym.

**Keywords:** brain gym, elder people

**Abstrak:** Puskesmas Trenggalek merupakan Puskesmas yang berinovasi memberikan pelayanan kepada lansia. Namun demikian hingga saat ini belum pernah dilakukan pemeriksaan Demensia pada lansia. Sementara itu senam otak merupakan salah satu aktifitas yang bisa untuk mencegah demensia. Tujuan dari Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk memberikan tambahan pengetahuan tentang demensia dan senam otak untuk mencegah demensia. Metode Pengabdian Masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang demensia, mengukur pengetahuan tentang demensia dan memperagakan senam otak. Para peserta juga diberikan kesempatan untuk redemonstrasi senam otak dengan benar. Hasil Pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Penerapan senam otak dilakukan oleh peserta di kelompok senam lansia. Kehadiran peserta 100%, peserta sangat antusias dalam melaksanakan pelatihan senam otak.

**Kata kunci:** senam otak, lansia

### **PENDAHULUAN**

Kabupaten Trenggalek mempunyai 22 Puskesmas binaan, salah satunya adalah Puskesmas Trenggalek yang pada tahun 2016 dinobatkan sebagai pioner pemberi layanan publik pada lansia. Wilayah binaan Puskesmas Trenggalek Terdiri dari 2 desa dan 4 Kelurahan diantaranya : Karangsoke jumlah lansia 2077 orang, jumlah posyandu lansia ada 2 ( Arjuna dan Ngudiwaras) , jumlah kader posyandu lansia 10

orang, Sambirejo jumlah lansia 455 orang, jumlah posyandu lansia ada 3 ( Rahayu, Berkah, Permata Wreda ), jumlah kader posyandu lansia ada 15 orang, Kelutan jumlah lansia 745, jumlah posyandu lansia ada 2 ( Srikandi dan Abimanyu) , jumlah kader posyandu lansia 10 orang, Sumbergedong jumlah lansia 1124 orang, jumlah posyandu lansia ada 2 ( Pos Sehati dan LVRI) , jumlah kader posyandu lansia 8 orang, Tamanan

jumlah lansia 752 orang, jumlah posyandu lansia ada 4 ( Kartika, Bima, Larasati dan Sadewa) , jumlah kader posyandu lansia 20 orang dan Ngantru jumlah lansia 956 orang, jumlah posyandu lansia ada 3 ( PWRI, Ndorosutan dan Loksongo) , jumlah kader posyandu lansia 11 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Saat Tim Pengabmas melakukan penjajagan, belum diperoleh laporan jumlah Lansia yang mengalami demensia karena belum pernah dilakukan deteksi dini untuk demensia. Berdasarkan Hasil Pengabmas insidental yang dilaksanakan di salah satu posyandu lansia, masyarakat (Lansia) menyampaikan permintaan untuk secara rutin diberikan pendidikan kesehatan ( penyuluhan kesehatan) pada setiap kegiatan posyandu lansia (1 bulan sekali). Tema penyuluhan kesehatan yang diusulkan salah satunya adalah bagaimana menjaga daya ingat lansia supaya tidak menurun( cepat pikun). mereka, beberapa diantara mereka mengalami kesulitan untuk mengingatnya.

Berdasarkan wawancara dengan pemegang program lansia Puskesmas Trenggalek didapatkan informasi bahwa di wilayah Puskesmas Trenggalek belum pernah dilakukan latihan/kegiatan untuk mencegah demensia. Namun, sudah ada wadah yang dapat mendukung kegiatan seperti senam lansia di posyandu lansia. Menyadari keberadaan kami dari Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Trenggalek, mereka sangat antusias dan mengharapkan kami dapat memberikan pelatihan senam otak sebagai salah satu upaya mencegah demensia kepada perwakilan Kader lansia yang

ada di Wilayah Puskesmas Trenggalek. Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan itu lancar maka bisa dikatakan organ tersebut sehat (Atikah, 2010). Menurut ahli senam otak sekaligus penemu senam otak, dari lembaga Educational Kinesiology Amerika.

Serikat Paul E. Denisson Ph.D., (2010) meski sederhana, senam otak mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari. Beberapa permasalahan yang diidentifikasi antara lain:

1. Lansia mengalami masalah kognitif (demensia)
2. Kurangnya pengetahuan kader mengenai senam otak

Rumusan masalah Pengabdian Masyarakat adalah Bagaimanakah pengetahuan dan ketrampilan kader di Wilayah kerja Puskesmas Trenggalek mengenai senam otak. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan kader mengenai Senam Otak yang kemudian dilaksanakan di posyandu lansia atau kelompok senam lainnya secara berkelanjutan sehingga dapat mengatasi masalah demensia lansia.

## METODE PENGABMAS

Dalam kegiatan ini terdapat kerangka pemecahan masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Mengadakan penjajagan untuk malakukan kerjasama dengan Puskesmas untuk menentukan perwakilan kader yang akan dilatih
2. Melaksanakan kegiatan dalam bentuk “ Pelatihan Senam Otak (Brain Gym) pada kader lansia di wilayah Puskesmas Trenggalek ”
3. Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Metode ceramah yaitu untuk menyampaikan materi tentang senam otak
2. Metode praktek atau demonstrasi yaitu untuk mendemonstrasikan teknik-tenik gerakan senam kesegaran otak yang benar kepada para peserta sehingga para peserta dapat dengan mudah melihat dan menirukan gerakan-gerakan yang benar.
3. Metode diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah disampaikan

Tabel 2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan tentang Senam otak dan demensia Kader Lansia wilayah Puskesmas Trenggalek setelah diberikan penyuluhan tentang senam otak dan demensia

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Pre-test	3	15%	6	30%	11	55%	20	100%
Post-Test	15	75%	3	15%	2	10%	20	100%

sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan pelatih.

4. Metode pelatihan dengan pendekatan modelling yaitu dengan penerapan metode pelatihan ini para peserta dapat secara langsung mengikuti pelatihan senam otak dengan menirukan model.
5. Metode pendampingan yang dilaksanakan dengan melakukan pendampingan tentang pelaksanaan senam otak.

**Tabel 1 Distribusi usia Kader Lansia Puskesmas Trenggalek 2020**

Umur	Frekuensi	Presntase (%)
30-40 tahun	2	10
41-50 tahun	15	75
51-60 tahun	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar Kader Lansia di Puskesmas Trenggalek yaitu 75 % (15 orang) berusia antara 41-50 tahun.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam upaya

meningkatkan pengetahuan tentang senam otak dan demensia serta menambah/variasi senam bagi lansia yaitu senam otak untuk mencegah demensia, sebelum diberikan penyuluhan terlihat mayoritas kader lansia mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah penyuluhan mayoritas kader mempunyai pengetahuan baik.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2010) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Notoatmojo mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang demensia memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Trenggalek.

Media yang digunakan dalam penyuluhan peningkatan pengetahuan kader tentang demensia dan senam otak meliputi LCD, laptop, dan leaflet. Alat bantu pembelajaran dalam penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pengajaran. Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik

penerimaan pelajaran tersebut (Notoatmojo,2010). Menurut teori Edgar Dale dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video.

### **Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

#### **Aspek Kehadiran**

Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi sosialisasi dan penyuluhan dan pelatihan senam otak kepada kader lansia wilayah Puskesmas Trenggalek yang dihadiri oleh seluruh undangan. Kehadiran mencapai 100 persen menunjukkan kesungguhan seluruh kader mengikuti kegiatan ini.

#### **Aspek tanggapan**

Selama kegiatan penyuluhan perhatian peserta terhadap materi sangat baik. Banyak pertanyaan yang disampaikan. Bahkan dalam kegiatan praktek senam otak para peserta meminta untuk diulang kembali hingga hafal semua gerakan.

#### **Evaluasi**

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dapat dievaluasi bahwa kegiatan ini perlu tindak lanjut dan bisa disebarkan kepada seluruh lansia baik sebagai anggota posyandu lansia maupun tidak. Praktek senam otak yang

sudah terealisasi dan terpantau adalah pada kelompok senam di kelurahan Kelutan. Seluruh peserta sangat antusias melaksanakannya. Pada kelompok-kelompok senam yang sudah terbentuk, bisa diterapkan senam otak sebagai bentuk variasi kegiatan senam yang sudah ada selama ini.

## **PENUTUP**

Kegiatan pelatihan senam otak dapat meningkatkan pengetahuan kader lansia, terbukti dengan prosentase pengetahuan yang baik dari 15 % pada saat pretest meningkat menjadi 75% saat posttest. Senam otak sangat diperlukan oleh kader lansia untuk bisa diterapkan kepada seluruh lansia di Posyandu Lansia. Kegiatan ini merupakan bentuk variasi pelaksanaan Posyandu Lansia sehingga bisa menambah kreatifitas kader dalam pelayanan Posyandu Lansia. Pelatihan senam otak yang sudah dilaksanakan, dapat bermanfaat bagi kader lansia dan bisa di aplikasikan kepada lansia yang ada di posyandu lansia. dalam satu paragraf, tidak dalam bentuk poin-poin.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Anggriyana Tri Widiyanti, dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

- Boedhi Darmojo dan M. Hadi. 2010. Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dennison, P. E. 2002. Brain Gym. Jakarta: PT Grasindo
- Dennison, P. E. dan Dennison, G. E. 2009. Brain Gym Teacher's Edition Revised. Jakarta: PT Gramedia
- Dennison, G. E., et al. 2004. Brain Gym Untuk Bisnis. Batam: Interaksara
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia. Online at [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Pipit Festi. 2010. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Di Karang Werdha Peneleh Surabaya. Manuskrip. Staf Pengajar FIK UM Surabaya
- Putri Widita Muharyani. Demensia dan Gangguan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (Aks) Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Volume 1, No.1, Maret, 2010: 20-27.
- R. Siti Maryam, dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika
- Saryono. 2010. Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Bantul: Nuha Medika
- Soekidjo Notoatmodjo. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Yayuk Sunarlin dan Raharjo Apriyatmoko. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kemampuan Kognitif Lanjut Usia. Jurnal Gizi Dan Kesehatan. Vol. 1, No. 2, Agustus, 2009: 55-60.