

**Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Senam Otak pada Lansia Di Panti
Werda Marfati Tangerang**

**Siti Robeatul Adawiyah¹, Jeanita Fasya Melivia², Jihan Mutia³ Khalishah R⁴, Mella Sari Dwi H⁵,
Miftachul Indriani⁶, M Ziyad Zulkarnaen⁷, Nur Azizah⁸, Nur Fitriyani⁹, Nur Haliza¹⁰, Putri Dewi
I¹¹, Yuli Dwiyan¹²**

¹⁻¹²Universitas Yatsi Madani, Jl. Aria Santika No.40A, RT.005/RW.011, Margasari, Kec. Karawaci, Kota Tangerang, Banten
15114, Indonesia

*nurazizah6343@gmail.com

*corresponding author

Abstrak

Penuaan proses alami yang berdampak pada penurunan fungsi tubuh, termasuk penurunan fungsi kognitif yang berisiko menimbulkan demensia pada lansia. Penurunan fungsi kognitif juga berdampak terhadap hilangnya hubungan lansia dengan orang lain termasuk dengan keluarganya sendiri, teman dekat, aktifitas sosial dan hobi sehingga lansia mengalami kesepian mempercepat dan penurunan kesehatannya. Metode yang digunakan adalah partisipatif ceramah dan demonstrasi senam otak dengan pendekatan pre test dan post test untuk meningkatkan pengetahuan, daya ingat, dan konsentrasi pada lansia melalui penerapan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berupa senam otak. Hasil observasi menunjukan 80% peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan mengalami peningkatan pemahaman serta kemampuan motorik dan kognitif. Terapi Aktivitas Kelompok melalui senam otak dapat menjadi salah satu solusi preventif terhadap penurunan fungsi kognitif lansia. Kegiatan ini dapat diterapkan secara berkelanjutan dengan melibatkan Lansia dan lingkungan sekitar.

Kata kunci: : Lansia, Demensia, Senam Otak, Terapi Aktivitas Kelompok (TAK)

***Group Activity Therapy (TAK) Brain Gymnastics for the Elderly at the
Marfati Nursing Home in Tangerang***

Abstrack

Aging is a natural process that has an impact on the decline in body function, including a decline in cognitive function that is at risk of causing dementia in the elderly. A decline in cognitive function also has an impact on the loss of relationships between the elderly and others, including their own family, close friends, social activities and hobbies so that the elderly experience loneliness, accelerating and declining health. The method used is participatory lectures and brain gymnastics demonstrations with a pre-test and post-test approach. Objective to improve knowledge, memory and concentration in the elderly through the application of Group Activity Therapy (GAT) in the form of brain gymnastics. Results observation showed that 80% of participants were able to participate in activities well and experienced increased understanding and motor and cognitive abilities. Group Activity Therapy through brain gymnastics can be one of the preventive solutions to the decline in cognitive function in the elderly. This activity can be implemented sustainably by involving Lansias and the surrounding environment.

Keywords: *Elderly, Dementia, Brain Gym, Group Activity Therapy (GAT)*

PENDAHULUAN

Seiring dengan penurunan fungsi tubuh akibat pertambahan usia, senam lansia berperan penting dalam Menjaga kebugaran dan kesegaran tubuh merupakan aktivitas penting yang berkontribusi dalam memperkuat struktur tulang, meningkatkan fungsi kerja jantung, serta berperan dalam menetralkan

radikal bebas yang ada di dalam tubuh. Hal ini sejalan dengan prinsip dasar senam lansia sebagai bentuk olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak membebani tubuh. Saat ini, jumlah penduduk lanjut usia menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan. Proses penuaan tersebut membawa

dampak besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk sosial, ekonomi, dan terutama di bidang kesehatan. Seiring bertambahnya usia, fungsi organ tubuh mengalami penurunan yang bisa disebabkan oleh faktor alami maupun penyakit. Penyakit-penyakit inilah yang dapat memicu hingga 70% kasus demensia. Diperkirakan bahwa sekitar 36 juta lansia di seluruh dunia mengalami demensia, dan menurut studi terbaru, angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 115 juta penderita pada tahun-tahun mendatang. (Ca et al., 2020).

Menurut data dari WHO, jumlah penderita demensia di seluruh dunia mencapai 55,2 juta orang, dengan sekitar 6,5 juta di antaranya berada di wilayah Asia Tenggara. Diperkirakan angka ini akan meningkat menjadi sekitar 78 juta pada tahun 2023 dan terus bertambah hingga mencapai 139 juta pada tahun 2025. Pada kelompok usia 65 tahun ke atas, demensia termasuk dalam sepuluh besar penyebab hilangnya kualitas hidup akibat disabilitas. Kondisi ini sangat mengkhawatirkan, terutama bagi perempuan, dengan angka penderita lebih tinggi yaitu sekitar 60% dibandingkan laki-laki. (World Health Organization, 2021).

Data prevalensi di Indonesia menunjukkan adanya penurunan fungsi kognitif pada lansia. Salah satu bentuk gangguan kognitif yang paling ringan adalah mudah lupa yang dilaporkan dialami oleh sekitar 39% lansia berusia 50–59 tahun, dan meningkat tajam menjadi 85% pada mereka yang berusia di atas 80 tahun. Pada tahap ini, individu masih dapat beraktivitas secara normal meskipun mulai mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang sebelumnya telah dipelajari kondisi ini sering juga terjadi pada orang usia paruh baya. Jika jumlah penduduk usia di atas 60 tahun di Indonesia mencapai 7% dari total populasi, maka sekitar 3% dari populasi Indonesia diperkirakan mengalami keluhan penurunan fungsi kognitif seperti mudah lupa tersebut di Indonesia (Pragholapati et al, 2021).

Salah satu cara untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif akibat proses penuaan sekaligus sebagai bentuk stimulasi

otak adalah melalui latihan senam otak. Senam otak merupakan rangkaian gerakan sederhana yang bertujuan menyeimbangkan fungsi berbagai bagian otak, meningkatkan konsentrasi, serta membantu mengaktifkan area Otak yang sebelumnya terganggu bekerja paling baik. (Surahmat & Novitalia, 2017). Latihan ini didasarkan pada gerakan tubuh yang mudah, fleksibel dan dapat dilakukan di mana saja. Temuan penelitian oleh Martini, Fitrianga dan Fahdi (2016) menunjukkan bahwa latihan otak dapat meningkatkan memori atau fungsi kognitif pada orang dewasa yang lebih tua. Studi kasus ini bertujuan untuk memeriksa bagaimana penggunaan latihan otak mempengaruhi fungsi kognitif pada orang dewasa yang lebih tua yang menderita demensia (Aisyatu, 2020).

Berdasarkan data diatas dan hasil pengkajian diawal yang dilakukan oleh peneliti di Panti Werdha Marfati Tangerang terdapat beberapa lansia yang mengalami demensia dikarenakan daya ingat yang sudah menurun (mudah lupa) dan faktor usia lanjut atau terjadinya proses penuaan. Tujuan dari senam otak yaitu untuk meningkatkan fungsi otak, daya ingat, kreativitas, serta senam otak pun dapat membantu mengurangi stress dan meningkatkan konsentrasi, sehingga kami para peneliti tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai terapi senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia, maka dari itu peneliti mengambil judul Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) Terapi Senam Otak pada Lansia di Panti Werdha Marfati Tangerang.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini dilaksanakan di Panti Werdha Marfati pada Selasa 22 April 2025 secara tatap muka. Aktivitas Kelompok (TAK) ini berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan ini menggunakan metode kuesioner pre test dan post test, penyuluhan, Tanya jawab,

roleplay dengan property tambahan Audio visual berupa video, kursi, speaker yang di hadiri 15 peserta. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan oleh kelompok yang berjumlah 11 orang dan sudah diberikan jobdesk masing-masing.

Kegiatan yang dilakukan dengan metode partisipatif ceramah dan senam otak ini mendapatkan kesan yang baik, peserta aktif serta antusias dalam kegiatan ini. Dengan terlaksananya kegiatan ini diharapkan Lansia dapat menambah pengetahuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, hasil dari kegiatan penyuluhan ini membuktikan bahwa pendekatan berbasis media sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia, khususnya mengenai teknik-teknik yang dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif. Ini konsisten dengan temuan penelitian lain bahwa saran berbasis media memiliki dampak signifikan pada pemahaman informasi kesehatan orang dewasa yang lebih tua.

Table 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Lansia Pre-Test

Tingkat Kognitif	Frequency	Percent
Kurang	9	60 %
Cukup	5	33,3 %
Baik	1	6,7 %
Total	15	100 %

Berdasarkan table 4.1 diketahui dari 15 responden berdasarkan frekuensi tingkat kognitif, yaitu kurang sebanyak 9 responden (60%), cukup sebanyak 5 responden (33,3%) dan baik sebanyak 1 responden (6,7%).

Table 2 .

Distribusi Frekuensi Tingkat Kognitif Lansia Post-Test

Tingkat Kognitif	Frequency	Percent
Kurang	0	0 %
Cukup	3	20 %
Baik	12	80 %

Total	15	100 %
-------	----	-------

Berdasarkan table 4.2 diketahui dari 15 responden berdasarkan frekuensi tingkat kognitif, yaitu cukup sebanyak 3 responden (20%) dan baik sebanyak 12 responden (80%).

Kegiatan terapi kelompok Orphanage Werdha Marfati (Tak) untuk orang tua berjalan dengan lancar. Aktivitas Terapi Kelompok (TAK) terjadi pada hari Selasa, 22 April 2025. Dalam implementasi Tak, ada 15 orang tua yang hadir..Ini dimulai dengan pengenalan tim implementasi dengan para senior dan saudara perempuan di Werdha Marfati Panti.

Kegiatan awal dalam pelaksanaan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) dimulai dengan pemberian materi edukatif mengenai Senam Otak yang disampaikan melalui media audiovisual, menggunakan sarana seperti video, kursi, dan speaker sebagai pendukung. Setelah penyampaian materi, dilanjutkan dengan sesi interaktif berupa tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Sebagai bentuk motivasi, penghargaan (reward) diberikan kepada peserta yang aktif bertanya serta bersedia mempraktikkan gerakan Senam Otak. Selama pelaksanaan, peserta menunjukkan antusiasme tinggi dalam menyimak materi. Kegiatan juga dilengkapi dengan sesi roleplay yang menciptakan suasana interaktif dan menyenangkan, serta berlangsung dalam kondisi yang aman dan nyaman.

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang dilaksanakan di Panti Werdha Marfati berlangsung secara tertib dan sistematis sesuai dengan rancangan kegiatan yang telah ditetapkan, dimulai dari sesi pembukaan hingga penutupan. TAK ini mengombinasikan penyampaian materi edukatif dengan metode roleplay untuk meningkatkan pemahaman peserta lansia terhadap materi yang diberikan, khususnya terkait praktik Senam Otak. Sebelum pelaksanaan TAK, dilakukan observasi awal terhadap kemampuan

peserta dalam mengikuti aktivitas fisik. Dari 15 lansia yang berpartisipasi, sebanyak 12 orang menunjukkan kemampuan memadai dalam mempraktikkan gerakan senam, sedangkan 3 orang mengalami kesulitan mengikuti gerakan secara utuh. Metode penyampaian materi yang interaktif terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman peserta. Capaian pembelajaran dinilai cukup optimal, mengingat seluruh materi berhasil disampaikan dan dipahami oleh mayoritas peserta.

SIMPULAN

Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) yang dilaksanakan melalui pendekatan pembelajaran dengan metode partisipatif, yang mencakup ceramah dan praktik Senam Otak, menunjukkan hasil evaluasi yang positif. Peningkatan pemahaman lansia terkait terapi aktivitas kelompok, khususnya dalam praktik terapi Senam Otak, dapat terlihat setelah pelaksanaan kegiatan di Panti Werdha Marfati, Tangerang. Hal ini mengindikasikan bahwa metode tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan lansia dalam melakukan Senam Otak.

Sebanyak 80% lansia mampu mengikuti terapi Senam Otak dengan baik, yang ditunjukkan melalui peningkatan fungsi kognitif dan motorik mereka. Kegiatan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) ini berlangsung dengan lancar dan berhasil menciptakan suasana yang penuh antusiasme. Keaktifan peserta selama kegiatan juga sangat tinggi, menandakan keterlibatan yang baik dalam proses terapi yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Finatunni'Mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak Untuk Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/Nm.v1i2.56>
- Hasmar, W., & Faridah, F. (2022). Edukasi Senam Otak Pada Lansia Di Desa Kasang Kumpeh. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 4(2), 159. <https://doi.org/10.36565/Jak.v4i2.20>
- Hasnah, K., & Sakitri, G. (2023). Implementasi Stimulasi Kognitif (Gerakan Senam Otak) Dalam Menurunkan Tingkat Demensia Lansia. In *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada* (Vol. 14, Issue 2).
- Krisnawati, A., & Almari, F. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Dimensia Pada Lansia Dipanti Sosial Rehabilitasi Sosial Himo-Himo Kota Ternate. *Askara : Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 09(03). <https://doi.org/10.37905/Aksara.9.3.1675-1680.2023>
- Nugroho, T., & Pratiwi, F. (2021). Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Pada Lansia Antara Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak. *Healty Journal*, Vol. IX(1), 35–42.
- Nurico Irhamna Arlansyah, & Irma Mustika Sari. (2023). Penerapan Terapi Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Bororejo Kelurahan Jagalan. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 101–110. <https://doi.org/10.55606/Detector.v1i4.2520>
- Nurli, Hamzah, I. A., & Arfan, F. (2021). Efektifitas Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia The Effectiveness Of Brain Gym On Cognitive Function In The Elderly.
- Pattola, A. C. (2019). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Psslu Mappakasunggu Pare Pare. *P.B. Mitchell*.
- Sudarsono, Y., Istiqomah, & Iswantiningsih, E. (2022). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Healthy Indonesian Journal*, 1(2).