



**Senam Lansia dan Terapi Puzzle Terhadap Demensia Pada Lansia**

**Nety Mawarda Hatmanti <sup>1</sup>, Ana Yunita <sup>2</sup>**

<sup>1-2</sup> Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

**INFORMASI**

*Korespondensi:*  
nety.mawarda@unusa.ac.id

*Keywords:*  
Dementia, Elderly, Puzzle,  
Elderly Gymnastics

**ABSTRACT**

*Objective: to the effect of elderly gymnastics and puzzle therapy on dementia*  
*Methods: This article using pre-experimental with one group pre post-test design with 91 population of elderly and with simple random sampling techniques, the sample are 35 elderly.*  
*Results: The result of the study showed that elderly people, most of them, 51.4%, had dementia with severe disorder before elderly gymnastics and puzzle therapy were performed, but after giving intervention, it showed that 17 elderly people who followed gymnastics, almost all of them, 82,4%, had moderate disorder of dementia and 18 elderly who followed the puzzle therapy showed that most 66.7% had moderate disorder of dementia. The result of the analysis test was obtained that the value of  $p = 0,000$  and the puzzle value of  $p = 0,002$  ( $\alpha = 0,05$  meant  $p < \alpha$ ), hence  $H_0$  was rejected meant that there was influence of elderly gymnastics and puzzle to dementia in elderly people.*  
*Conclusion: The elderly people who experience with dementia after being given intervention, the level of dementia is decreased. It is expected that the elderly people will be more active in following elderly gymnastic activity and puzzle therapy.*

## PENDAHULUAN

Lansia merupakan individu yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif, seperti kelemahan otot dan penurunan ingatan. Daya tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu penyebab fungsi tubuh yang terganggu walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula dari berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (kronis) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut) (Guslinda dkk, 2013). Tidak hanya dengan fisiknya saja, seiring bertambahnya usia maka kerja otak juga akan mengalami penurunan sehingga banyak lansia yang mengalami keadaan dimana mereka sering merasakan lupa (pikun). Lupa (pikun) sering disebut dengan demensia, demensia merupakan kemunduran kognitif yang sedemikian beratnya sehingga mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan aktivitas sosial (Nugroho Wahyudi, 2008).

Berdasarkan fenomena yang ada di Posyandu lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya didapatkan masalah bahwa usia yang seharusnya belum terkena demensia tetapi sudah mengalami demensia, usia yang terkena adalah 55 tahun yang menurut teori resiko yang mengalami demensia adalah usia 65 tahun. Kemunduran kognitif pada demensia biasanya diawali dengan kemunduran memori/ daya ingat (pelupa). Bila lansia mengalami demensia atau kepikunan, hal itu merupakan proses menua sehingga sering dianggap sebagai hal yang wajar. Demensia apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak buruk bagi lansia, diantaranya akan terjadi perubahan perilaku pada penderita seperti, melupakan dirinya, memusuhi orang-orang sekitar, dan pada lansia biasanya akan mengalami keluyuran sendiri sehingga akan mudah hilang karena tidak ingat akan arah jalan pulang (Dyah Nastiti, 2015). Dalam hal ini peneliti akan memberikan senam lansia dan terapi *puzzle* yang tujuannya untuk meningkatkan kualitas kerja otak pada lansia.

Berdasarkan teori, lanjut usia yang berusia diatas 65 tahun beresiko terkena penyakit demensia *alzheimer*. Penyakit ini dapat dialami semua orang tanpa membedakan gender, status sosial, ras, bangsa, etnis, ataupun suku. Edukasi bagi tenaga perawatan, anggota keluarga, dan relawan sangat penting dalam upaya memberi asuhan keperawatan lanjut usia penyandang demensia *alzheimer* (Nugroho, 2008). Demensia ini apabila tidak segera ditangani akan menimbulkan dampak bagi penderita yang diantaranya terjadi perubahan perilaku pada lansia tersebut seperti melupakan dirinya, memusuhi orang-orang sekitarnya, dan sering berkeluyuran malam hari sehingga lansia mudah hilang (Brooker & Carpenito, 2009). Pada lansia dengan demensia ditemukan adanya kerusakan pada bagian otak yaitu terdapat kematian sel-sel di dalam otak dan kekurangan suplai darah di otak. Kerusakan di dalam otak tersebut dapat mengakibatkan gangguan kerja otak pada lansia (Dyah Nastiti, 2015).

Diseluruh dunia, 35,6 juta orang memiliki demensia, dengan lebih dari setengah 58% yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahun ada 7,7 juta kasus baru, jumlah ini akan berlipat ganda pada tahun 2030 dan lebih dari tiga kali lipat pada tahun 2050 (WHO, 2012). Sedangkan Amerika Serikat melaporkan bahwa 14-16% lansia yang melakukan terapi *puzzle* dapat menghambat onset demensia setidaknya dilakukan 2 kali dalam seminggu. Penyakit *alzheimer* ditemukan oleh seorang dokter ahli saraf dari Jerman yang bernama DR. Alois Alzheimer pada tahun 1906. Penyakit ini 60% menyebabkan kepikunan/demensia dan diperkirakan akan meningkat lebih cepat, bahkan diramalkan pertumbuhannya akan lebih cepat daripada kecepatan penambahan jumlah penduduk usia diatas 65 tahun. Pada tahun 2025, jumlah penderita demensia di Asia Pasifik akan meningkat dua kali lipat, lebih cepat daripada di negeri barat. Pada umumnya, angka kejadian penyakit *alzheimer* sangat berkaitan dengan usia. Semakin tua populasinya, semakin tinggi angka kejadiannya. Angka prevalensi akan meningkat lebih cepat setiap pertambahan lima tahun setelah usia 65 tahun. 5% dari seluruh populasi populasi usia 65 tahun di negara barat adalah penderita penyakit *alzheimer*, 16% terdapat pada kelompok usia 85 tahun, dan 32% terdapat pada kelompok 90 tahun (Nugroho, 2008). Pada sekitar 10-20% kasus demensia bersifat *reversible* atau dapat diobati.

Di Indonesia pada tahun 2010, prevalensi demensia pada lansia yang berumur 65 tahun adalah 5% dari populasi lansia. Prevalensi ini meningkat menjadi 20% pada lansia berumur 85 tahun ke atas (Amirullah, 2011). Peningkatan presentase penyakit demensia di Indonesia antara lain 0,5% per tahun pada usia 65-69 tahun, 1 % per tahun pada usia 70-74 tahun, 2 % per tahun pada usia 75-79 tahun, 3 % per tahun pada usia 80-84 tahun dan 8 % per tahun pada usia >85 tahun. Indonesia melaporan tentang gangguan demensia masih simpang siur, hal ini dapat dimengerti karena permasalahan mengenai pikun itu sendiri masih dipengaruhi mitos bahwa sudah mestinya bahwa orang berusia lanjut itu pikun (WHO, 2012). Data deklarasi Kyoto, tingkat prevalensi dan insiden demensia di Indonesia menempati urutan setelah Cina, India dan Jepang.

Berdasarkan pengambilan data awal di posyandu lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya pada tanggal 17 November 2016 didapatkan data bahwa terdapat 91 lansia dan diambil 22 lansia yang bersedia dilakukan uji demensia dengan menggunakan kuesioner MMSE. Setelah dilakukan tes terdapat hasil 8 orang (7,28%) tidak ada gangguan demensia, 8 orang (7,28%) dengan sedang ada gangguan demensia dan 6 orang (5,46%) dengan gangguan berat. Menurut data-data diatas prevalensi dan insidensi demensia dapat diatasi dengan berbagai penatalaksanaan yaitu dengan farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan demensia dengan obat-obatan yang digunakan untuk menangani demensia antara lain rivastigmin digunakan untuk terapi demensia

ringan hingga menengah, donezopin dan galantamin (BPOM, 2015).

Seiring dengan kemampuan menurunnya fungsi tubuh, senam lansia akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Senam lansia akan membuat aliran darah menjadi lancar sehingga aliran oksigen ke otak juga lancar oksigenasi yang baik akan membuat organ-organ tubuh lainnya tetap sehat dan terhindar dari kemungkinan berbagai macam penyakit termasuk demensia. Hal ini sesuai dengan konsep senam lansia yaitu olahraga ringan yang mudah dilakukan dan tidak memberatkan, yang dapat diterapkan pada lansia (Widianti, et al, 2010). Senam lansia merupakan latihan fisik yang memberikan kekuatan terhadap tingkat kemampuan fisik manusia, bila dilaksanakan dengan baik dan benar. Senam atau latihan fisik sering diidentifikasi sebagai suatu kegiatan yang meliputi aktivitas tertentu. Senam lansia merupakan bagian dari latihan fisik, latihan fisik adalah segala upaya yang dilaksanakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kondisi fisik lansia (Sri Surini, 2003). Selain senam lansia, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pillai et.al (2011) mengatakan bahwa *puzzle* dapat digunakan untuk memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Puzzle* adalah suatu gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan gambar yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran, dan membiasakan kemampuan berbagi dan berfikir. Selain itu *puzzle* juga dapat digunakan untuk permainan edukasi karena dapat mengasah otak dan melatih kecepatan pikiran dan tangan (Misbach, 2010). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pillai et.al (2011) mengatakan bahwa *puzzle* dengan jenis *crossword puzzle* dapat digunakan untuk memperlambat onset penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Selain hal tersebut, upaya untuk menunda kepikunan juga diperlukan dan dapat dilakukan dengan berbagai cara dengan menghindari faktor resiko yang bisa menimbulkan *alzheimer*, hidup sehat fisik dan rohani (olahraga teratur dengan makanan 4 sehat 5 sempurna), olahraga teratur untuk penderita lansia bisa dilakukan senam lansia. Adapun cara unik yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan perhatian dan mendengarkan pembicaraan penderita dan mengulang nama penderita yang sedang diajak bicara pada saat pembicaraan berlangsung (Nugroho, 2008).

## METODE

Desain penelitian ini adalah *pra eksperimental* dengan desain *one group pra post tes* suatu kelompok subyek sebelum dikenai perlakuan tertentu diberi (*pre tes*), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengalami demensia di posyandu lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya dengan kriteria usia 55-84 tahun, yang berjumlah 91 lansia. Sampel didapatkan 35 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability Sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah senam lansia, terapi *puzzle* dan demensia. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuisioner yaitu MMSE. Data dianalisis dengan uji statistik *T-test*.

## HASIL

Responden yang terlibat dalam penelitian adalah anggota lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian senam lansia dan terapi *puzzle* terhadap demensia didapatkan nilai  $\rho = 0,015$ , berarti  $\rho < \alpha$  maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh senam lansia dan terapi *puzzle* terhadap demensia pada lansia.

## KESIMPULAN

Lansia di Posyandu Lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya yang mengalami demensia setelah diberikan senam dan *puzzle* menunjukkan hasil mengalami penurunan derajat demensia, namun intervensi yang lebih signifikan

menunjukkan pada senam lansia dibandingkan dengan terapi *puzzle*.

## SARAN

Kolaborasi diharapkan lansia lebih giat dalam mengikuti program senam dan *puzzle* yang dilakukan di posyandu lansia Wulan Erma Kelurahan Menanggal Surabaya agar tidak terjadi kejadian demensia yang berulang pada lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirullah. 2011. *Jumlah Orang Pikun Indonesia Meningkat*. <http://www.tempo.co/read/news/2011/12/06/060370238/Jumlah-Orang-Pikun-Indonesia-Meningkat>. (diakses tanggal 21 Oktober 2016).
- Brooker C. 2009. *Ensiklopedia Keperawatan*. Jakarta; EGC
- BPOM RI. 2015. *Demensia*. (<http://pionas.pom.go.id>) diakses tanggal 07 Oktober 2016
- Carpenito L J. 2009. *Diagnosa Keperawatan Aplikasi pada Praktik Klinis*.

Jakarta; EGC

- Dyah Nastiti. 2015. *Pengaruh Terapi Puzzle terhadap Tingkat Demensia Lansia di Wilayah Caturharjo Bantul*. <http://thesis.umy.ac.id/datapublik/t53521.pdf> (diakses tanggal 18 Oktober 2016).
- Guslinda dkk. 2013. *Pengaruh Senam Otak terhadap Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih*.
- Misbach. 2010. *Media Puzzle (online)*. Diakses 20 Oktober 2016
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta; EGC.
- Pillai et al. 2014. *Association Of Crossword Puzzle Participation with Memory Decline in Person Who Develop Dementia*. Online. Diakses di <http://www.ncbi.nlm.nih.gov>
- WHO. 2012. *Dementia Public Health Priority*. Diakses dari <http://www.who.int> tanggal 08 Oktober 2016
- Widianti dkk. 2010. *Senam Kesehatan (Aplikasi Senam untuk Kesehatan)*. Yogyakarta; Nuha Medika