

PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
KIAN, 16 AGUSTUS 2026

NADAA NAIFAH, S.Kep¹, Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep²

Nadaanai2102@gmail.com

Xviii + 106 halaman + 10 tabel + 10 lampiran

ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN DEMENSIA MELALUI
PENERAPAN INTERVENSI SENAM OTAK DI PANTI SOSIAL TRESNA
WERDHA BENGKULU

ABSTRAK

Menua merupakan suatu proses yang berkelanjutan dan berlangsung secara alami sejak manusia dilahirkan sampai menua. Proses ini berlangsung pada semua makhluk hidup termasuk manusia.

Tujuan senam otak untuk mencegah demensia, merelaksasi demensia pemusatan, menstimulasi dan meringankan (demensia pemfokusan) sehingga meningkatkan kemampuan fungsi kognitif di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

Penerapan ini menggunakan metode berupa pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus pada penelitian ini adalah lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu. Jumlah partisipan dengan pendekatan studi kasus ini sebanyak 3 lansia.

Setelah dilakukan asuhan keperawatan intervensi senam otak responden 1 (Ny.R) mengalami gangguan kognitif sedang dengan skor 20, responden 2 (Ny. S) mengalami kelainan kognitif berat dengan skor 11, responden 3 (Ny. S) menunjukkan kelainan kognitif berat dengan skor 16. Setelah dilakukan intervensi senam otak pada hasil responden 1 (Ny. R) mengalami peningkatan kognitif dengan skor 24, responden 2 (Ny. S) mengalami kelainan kognitif sedang dengan skor 18, responden 3 (Ny. S) mengalami kelainan kognitif sedang dengan skor 19.

Kata kunci: Lansia, Demensia, Senam Otak

Daftar bacaan : (2017-2026)

*NURSING PROFESSION STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU*

Kian, August 16, 2026

NADAA NAIFAH, S.Kep¹, Ns. LENI ROZANI, S.Kep.,M.Kep²

Nadaanai2102@gmail.com

xviii + 106 pages + 10 tables + 10 appendices

Nursing Care for the Elderly with Dementia through the Implementation of Brain Gym Interventions at the Tresna Werdha Social Institution, Bengkulu

ABSTRACT

Aging is a continuous and natural process that occurs from birth throughout a person's life. This process affects all living beings, including humans.

The goal of Brain Gym exercises is to prevent dementia, promote relaxation and focus, and stimulate cognitive function, thereby improving cognitive abilities among the elderly at the Tresna Werdha Social Institution, Bengkulu.

This implementation utilized a case study approach. The subjects of this study were elderly individuals residing at the Tresna Werdha Social Institution, Bengkulu; a total of three elderly participants were involved.

Prior to the Brain Gym intervention, Respondent 1 (Mrs. R) exhibited moderate cognitive impairment (score: 20), Respondent 2 (Mrs. S) exhibited severe cognitive impairment (score: 11), and Respondent 3 (Mrs. S) exhibited severe cognitive impairment (score: 16). Following the Brain Gym intervention, results showed that Respondent 1 (Mrs. R) experienced cognitive improvement (score: 24), Respondent 2 (Mrs. S) shifted to moderate cognitive impairment (score: 18), and Respondent 3 (Mrs. S) shifted to moderate cognitive impairment (score: 19).

Keywords: Elderly, Dementia, Brain Gym

References: (2017–2026)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menua merupakan proses alami yang terjadi secara bertahap dan berkesinambungan sejak seseorang dilahirkan hingga mencapai usia lanjut. Proses penuaan dialami oleh seluruh makhluk hidup, termasuk manusia. Kondisi ini umumnya ditandai dengan adanya perubahan serta penurunan fungsi biologis tubuh. Perubahan tersebut dapat terlihat secara fisik, antara lain kulit menjadi kurang elastis dan mulai muncul keriput, rambut berubah menjadi putih, serta meningkatnya penumpukan lemak pada area tertentu, terutama di bagian perut dan panggul. Selain perubahan fisik, proses penuaan juga dapat memengaruhi kemampuan kognitif, seperti menurunnya daya ingat, munculnya kebingungan atau disorientasi terhadap ruang, tempat dan waktu (Lasmini, 2025).

Lansia atau lanjut usia merupakan individu yang telah mencapai tahap akhir dalam perjalanan kehidupan manusia. Pada tahap ini, seseorang akan mengalami proses penuaan atau yang dikenal dengan istilah *aging process*. Penuaan merupakan kondisi alamiah yang berlangsung dalam kehidupan setiap manusia. Proses tersebut terjadi secara berkelanjutan sepanjang kehidupan dan bukan hanya dimulai ketika seseorang memasuki usia lanjut, melainkan telah berlangsung sejak awal kehidupan. Dengan demikian, menjadi tua merupakan bagian dari proses kehidupan yang normal (Adriani, 2021).

Memasuki usia lansia, tubuh mengalami perubahan fisik yang khas karena menurunnya fungsi sistem tubuh. Kapabilitas fungsional tubuh yang menurun akan berdampak pada sistem imun tubuh. Pada umumnya, lansia lebih rentan mengalami penyakit tidak menular yang berkaitan dengan proses degeneratif dan perubahan fungsi tubuh akibat bertambahnya usia. Seiring dengan proses penuaan, berbagai perubahan fisiologis dapat terjadi

pada tubuh lansia, terutama berupa penurunan fungsi pada beberapa sistem organ (Priharwanti, 2024).

Penurunan fungsi kognitif menjadi sebuah fenomena yang dialami kelompok lansia. Penurunan fungsi kognitif pada lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah proses penuaan yang terjadi pada otak seiring bertambahnya usia. Peningkatan usia menyebabkan terjadinya berbagai perubahan fisiologis pada sejumlah sistem tubuh, yang secara bertahap dapat berdampak pada menurunnya kemampuan dan fungsi kognitif seseorang (Mahwati, 2024).

Perubahan pada kelompok lanjut usia, terjadi berbagai perubahan dalam fungsi kognitif, termasuk penurunan kecerdasan serta kemampuan dalam mengatur dan menjalankan proses berpikir, seperti daya ingat atau memori. Memori atau daya ingat sensori tetap efisien selama rentang kehidupan, sedangkan memori kerja mengalami kemunduran kapasitas dengan usia perubahan kemampuan pengelolaan proses berpikir disebabkan oleh penurunan umum dalam fungsi sistem saraf pusat merupakan penyebab utama gangguan perubahan kognitif. lebih lanjut dikatakan dengan adanya penurunan fungsi kognitif mempengaruhi penurunan mental. Adapun perubahan psikologis pada lansia yaitu, proses untuk belajar makin memerlukan banyak waktu, makin sulit untuk belajar hal-hal yang baru, berkurangnya dalam kecepatan menalar, berkurangnya kemampuan dan minat dalam kreativitas, dan ingatan makin kurang berfungsi dengan baik (Festi, 2019).

Demensia sering dialami oleh lansia dan merupakan salah satu gangguan fungsi kognitif yang kompleks, mencakup sekelompok gangguan otak dengan karakteristik adanya penurunan bertahap dalam kemampuan kognitif, seperti gangguan memori, pemahaman, penilaian, pengambilan keputusan, komunikasi dan terjadi perubahan perilaku kepribadian (Irawan, 2025). Demensia pada lansia akan memberi dampak terhadap kesejahteraan lansia, diantaranya daya ingat menurun, kemampuan reaksi kurang,

kemampuan bekerja, perencanaan, perawatan diri, aliran darah dan oksigen ke otak (Pratidina, 2023).

Lansia yang mengalami demensia umumnya menghadapi gangguan pada kemampuan kognitif dan perubahan perilaku yang disertai dengan berkurangnya aktivitas fisik maupun mental. Kondisi tersebut juga dapat menyebabkan keterbatasan dalam menjalankan fungsi sosial serta berdampak pada penurunan kualitas hidup. Apabila tidak memperoleh penanganan yang tepat, gangguan tersebut dapat berkembang secara progresif dan memperburuk kondisi demensia (Runjati, 2024).

Menurut WHO (2025) demensia adalah istilah untuk beberapa penyakit yang memengaruhi ingatan, kemampuan berpikir, dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Penyakit ini memburuk seiring waktu. Penyakit ini terutama menyerang orang lanjut usia, tetapi tidak semua orang akan mengidapnya seiring bertambahnya usia. Pada tahun 2021, terdapat 57 juta orang di seluruh dunia menderita demensia, lebih dari 60% di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahun, terdapat hampir 10 juta kasus baru. Saat ini, demensia merupakan penyebab kematian ketujuh terbesar dan salah satu penyebab utama kecacatan dan ketergantungan di kalangan lansia di seluruh dunia.

Estimasi jumlah penderita demensia di Indonesia pada tahun 2025 diperkirakan mendekati 4 juta orang. Peningkatan ini dipicu oleh populasi lansia yang mencapai 33 juta jiwa (12% total penduduk) pada 2024, membuat Indonesia memasuki era aging population. Prevalensi demensia Alzheimer di Indonesia sekitar 27.9%. (KEMENKES. 2024).

Berbagai strategi dapat dilakukan untuk memperlambat atau mencegah memburuknya fungsi kognitif pada pasien demensia, baik melalui pendekatan farmakologis maupun nonfarmakologis. Penanganan secara farmakologis umumnya melibatkan penggunaan obat-obatan seperti donepezil, galantamine dan rivastigmine. Meskipun dapat membantu mempertahankan fungsi kognitif, penggunaan obat-obatan tersebut

berpotensi menimbulkan sejumlah efek samping, antara lain gangguan pada sistem pencernaan, penurunan berat badan, insomnia, berkurangnya nafsu makan, serta kekakuan otot. Kondisi tersebut menjadi salah satu pertimbangan dalam penerapan intervensi nonfarmakologis sebagai alternatif pendamping yang relatif minim efek samping (Wulansari 2024).

Senam otak merupakan serangkaian aktivitas fisik sederhana dan menyenangkan yang dirancang untuk mengintegrasikan kerja berbagai bagian otak. Aktivitas ini dapat membantu meningkatkan kemampuan belajar, menumbuhkan rasa percaya diri, serta memperkuat interaksi dan kebersamaan. Selain itu, senam otak berperan dalam mendukung kelancaran sirkulasi darah sehingga kebutuhan nutrisi dan oksigen bagi otak dapat terpenuhi secara optimal. Latihan tersebut juga dapat mendukung proses metabolisme neurotransmitter serta merangsang pembentukan faktor neurotropik yang berperan dalam neurogenesis. Berbagai stimulasi pada tingkat molekuler dan seluler yang dihasilkan dari aktivitas tersebut dapat membantu mempertahankan neuroplastisitas otak. Kondisi ini penting dalam menjaga fungsi dan kesehatan jaringan saraf serta membantu memperlambat terjadinya perubahan degeneratif pada neuron yang berpotensi menyebabkan penurunan fungsi kognitif (Pratidina, 2023).

Senam otak merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk menstimulasi dan mengoptimalkan aktivitas otak. Aktivitas yang melibatkan proses berpikir secara rutin dapat membantu menjaga fungsi otak agar tetap bekerja dengan baik. Senam otak memiliki keunggulan karena pelaksanaannya relatif mudah dan fleksibel, sehingga dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, latihan ini dapat dilakukan selama kurang lebih 10-15 menit dengan frekuensi sekitar 2-3 kali dalam sehari. Berbagai gerakan dalam senam otak menjadi bagian dari konsep *educational kinesiology*, yaitu pendekatan yang mempelajari hubungan antara gerakan tubuh dan fungsi otak (Abdillah 2020).

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini menganalisis asuhan manajemen asuhan keperawatan pada lansia melalui intervensi senam otak untuk mencegah demensia di Panti Sosial Tresna Werdha Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dalam penelitian ini adalah untuk:

- a. Memaparkan hasil pengkajian pada pasien demensia
- b. Memaparkan hasil analisa data pada pasien demensia
- c. Memaparkan hasil intervensi keperawatan pada pasien demensia
- d. Memaparkan hasil implementasi pada pasien demensia
- e. Memaparkan hasil evaluasi pada pasien demensia

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan gerontik, menjadi referensi ilmiah terkait intervensi non-farmakologis dalam pencegahan demensia dan memperkuat konsep neuroplastisitas dalam konteks latihan senam otak pada lansia.

2. Manfaat Aplikatif

a. Bagi Perawat

Menjadi panduan dalam memberikan intervensi non-farmakologis yang mudah, aman dan efektif, membantu perawat dalam Menyusun program dan preventif untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia dan mendukung penerapan praktik keperawatan berbasis bukti (*evidence-based practice*).

b. Bagi Lansia

Dapat membantu mempertahankan dan meningkatkan daya ingat serta konsentrasi, mengurangi risiko atau memperlambat

terjadinya demensia dan meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari.

c. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Kota Bengkulu

Dapat menjadi dasar dalam Menyusun program kegiatan rutin bagi lansia, khususnya aktivitas senam otak sebagai upaya promotif dan preventif, membantu meningkatkan kualitas pelayanan dan perawatan lansia secara holistik, tidak hanya fisik tetapi juga kognitif dan psikososial serta meningkatkan kualitas hidup penghuni panti dengan menjaga fungsi kognitif dan kemandirian mereka.

