

IMPLEMENTASI SENAM OTAK (BRAIN GYM) TERHADAP PERUBAHAN FUNGSI KOGNITIF WANITA POST MENOPAUSE DI DESA MELEBUNG

ISNA OVARI, ARLINA WARUWU, AWALIYAH ULFAH AYUDYTHA

Keperawatan, STIKES Pekanbaru Medical Center
waruwuarlina@gmail.com

Abatract : As age increases, many processes of development and growth occur in humans which will stop at one stage, so that in the future there will be many changes in body functions, both physical and psychological, due to the aging process. Brain gym is a form of exercise to improve cognitive function. Objective: To determine the implementation of Brain Gym on changes in the cognitive function of post-menopausal women in Melebung District. Method: This research method uses a descriptive method that uses a nursing care approach for 3 people. Cognitive function was observed with the Mini Mental State Examination (MMSE) before and after intervention. Conclusion: The results of the study show changes in cognitive function after being given Brain Gym intervention in post-menopausal women. Suggestion: Providing Brain Gym intervention can be an effective way to control cognitive function in post-menopausal women.

Keywords: Cognitive Function, Brain Gym, Women, Post menopause

Abstract : Bertambahnya peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia yang akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis akibat proses menua. Senam otak (brain gym) menjadi salah satu bentuk latihan olahraga untuk meningkatkan fungsi kognitif. Tujuan: Untuk mengetahui Implementasi Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Perubahan Fungsi Kognitif Wanita Post Menopause di Kelurahan Melebung. Metode: Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan sebanyak 3 orang. Fungsi Kognitif diobservasi dengan Mini Mental State Examination (MMSE) sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan : Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan fungsi kognitif setelah diberikan intervensi senam Otak (Brain Gym) pada wanita post menopause. Saran : Pemberian intervensi senam Otak (Brain Gym) dapat dijadikan cara efektif untuk mengontrol fungsi kognitif pada wanita post menopause.

Kata Kunci : Fungsi Kognitif, Senam Otak (Brain Gym), Wanita, Post menopause

A. Pendahuluan

Bertambahnya peningkatan usia, banyak terjadi proses perkembangan dan pertumbuhan pada manusia yang akan terhenti pada suatu tahapan, sehingga berikutnya akan terjadi banyak perubahan pada fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis akibat proses menua. Perubahan tersebut paling banyak terjadi pada wanita, karena pada proses menua terjadi suatu fase yaitu fase menopause (Proverawati, 2010). Menurut Wirakusumah (2003), menopause terdiri dari beberapa tahapan, yaitu pre menopause, menopause, dan post menopause. Pada tahap post menopause terjadi penurunan produksi hormon estrogen sehingga mengakibatkan penurunan kadar neurotransmitter yang berperan dalam fungsi ingatan yaitu asetilkolin, glutamat, neurotrophic, dan endorfin yang berada di otak (Proverawati 2010). Hal ini dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif pada wanita post menopause (Proverawati, 2010).

Menurunnya fungsi kognitif, gejala dalam tingkat ringan seperti mudah lupa dan dalam kondisi parah akan menyebabkan demensia, seringkali dianggap sebagai masalah yang biasa dan merupakan hal yang wajar terjadi pada mereka yang berusia lanjut. Padahal menurunnya fungsi kognitif ini juga akan mempengaruhi quality of life pada wanita post menopause tersebut.

Senam menjadi salah satu bentuk latihan olahraga untuk meningkatkan fungsi kognitif. Senam adalah jenis latihan tubuh yang dibuat secara sengaja, disusun secara sistematis, dan dilaksanakan dengan penuh kesadaran yang bertujuan dalam mengembangkan dan membentuk

diri secara harmonis. Penurunan kemampuan otak dan tubuh yang terjadi pada wanita post menopause menyebabkan pikun, badan mudah terserang penyakit, dan frustrasi. Walaupun seperti itu, senam otak dapat digunakan untuk mencegah penurunan kemampuan otak (Proverawati, 2016). Istilah Brain Gym atau sering disebut senam otak dipahami sebagai kegiatan yang bertujuan untuk serta merangsang organ tubuh yang berhubungan dengan emosi dan perasaan, yakni otak besar (dimensi pemusatan) dan otak tengah (limbik), kemudian berfungsi untuk meringankan atau merelaksasi bagian belakang dan depan otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralitas) melalui serangkaian latihan Gerakan tubuh yang sederhana (Haryanto, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian Lutfi Ana (2018) mengenai Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada wanita post menopause Di Posyandu Resogakti Desa Sogaten Kota Madiun. Menunjukkan Hasil penelitian diperoleh sebelum perlakuan skor rata-rata 15 point setelah perlakuan rata-rata skor 19 point untuk kelompok perlakuan. Untuk hasil yang dilakukan dengan Independent t-test menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif wanita post menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah senam otak dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak (brain gym) terhadap fungsi kognitif wanita post menopause.

Berdasarkan dari hasil observasi pada tanggal 25 Juli 2022 di Kelurahan Melebung, Kecamatan Tenayan Raya, Kota Pekanbaru terhadap 3 Berdasarkan hasil pengumpulan data di wilayah kerja Desa Melebung, didapatkan dari hasil wawancara terhadap 5 wanita post menopause mengalami penurunan fungsi kognitif. Wanita post menopause mengatakan selalu lupa meletakkan barang yang baru digenggamnya, dan lupa tanggal lahirnya.

B. Metodologi Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif yang menggunakan pendekatan asuhan keperawatan sebanyak 3 orang. Skala nyeri diobservasi dengan Mini Mental State Examination (MMSE) sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Melebung Pekanbaru selama 2 minggu dimulai dari tanggal 25 Juli- 7 Agustus 2022. Penerapan terapi rendam air hangat dengan garam ini dilakukan 7 kali pertemuan, kemudian peneliti melakukan evaluasi kepada ke-3 pasien tersebut.

C. Hasil dan Pembahasan

Dari hasil pengkajian yang dilakukan kepada 3 pasien kelolaan yaitu Ny. N, Ny. J dan Ny. Y didapatkan bahwa 3 pasien tersebut mengalami gangguan kognitif. Ketiga pasien tersebut mengatakan selalu lupa meletakkan barang yang baru digenggamnya, dan lupa tanggal lahirnya. Jadi masalah keperawatan yang muncul adalah Gangguan Memori b.d Proses Menua ditandai Merasa Lupa Intervensi yang diterapkan yaitu terapi Senam Otak mengatasi gangguan kognitif pada wanita post menopause.

Berdasarkan hasil penelitian Lutfi Ana (2018) mengenai Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada wanita post menopause Di Posyandu Resogakti Desa Sogaten Kota Madiun. Menunjukkan Hasil penelitian diperoleh sebelum perlakuan skor rata-rata 15 point setelah perlakuan rata-rata skor 19 point untuk kelompok perlakuan. Untuk hasil yang dilakukan dengan Independent t-test menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif wanita post menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah senam otak dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak (brain gym) terhadap fungsi kognitif wanita post menopause.

Pada kasus pertama yaitu Ny. N saat sebelum dilakukan senam otak (brain gym) peneliti melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Pretest : 16 point. Dimana Ny. N lupa dengan tanggal lahirnya, tanggal hari ini, dan mengingat nama barang. Setelah dilakukan senam otak (brain gym) dilakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Posttest : 29 point didapat adanya perubahan fungsi kognitif, Ny. N mampu mengingat tanggal lahirnya, tanggal hari ini, dan mampu mengingat nama barang.

Pada kasus kedua yaitu Ny. J saat sebelum dilakukan senam otak (brain gym) peneliti melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Pretest : 22 point. Dimana Ny. J sering lupa meletakkan barang dan tidak mampu berhitung secara berurutan. Setelah dilakukan senam otak (brain gym) dilakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Posttest : 29 point didapat adanya perubahan fungsi kognitif, Ny. J mampu mengingat barang yang diletakkan, dan mampu menghitung secara berurutan.

Pada kasus ketiga yaitu Ny. Y saat sebelum dilakukan senam otak (brain gym) peneliti melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Pretest : 11 point. Dimana Ny. Y sering lupa meletakkan barang dan merasa pusing. Setelah dilakukan senam otak (brain gym) dilakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil Posttest : 27 point didapat adanya perubahan fungsi kognitif, Ny. Y mampu mengingat barang yang diletakkan, dan pusing semakin berkurang.

Dari ketiga kasus tersebut membuktikan bahwa ada perubahan pemberian senam otak (*brain gym*) terhadap fungsi kognitif wanita post menopause. Dari hasil observasi terdapat perubahan nilai fungsi kognitif yang meningkat banyak. Hal ini sejalan dengan penelitian Berdasarkan hasil penelitian Lutfi Ana (2018) mengenai Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Fungsi Kognitif Pada wanita post menopause Di Posyandu Resogakti Desa Sogaten Kota Madiun. Menunjukkan Hasil penelitian diperoleh sebelum perlakuan skor rata-rata 15 point setelah perlakuan rata-rata skor 19 point untuk kelompok perlakuan. Untuk hasil yang dilakukan dengan Independent t-test menunjukkan ada perbedaan yang bermakna antara fungsi kognitif wanita post menopause pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah senam otak dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh senam otak (brain gym) terhadap fungsi kognitif wanita post menopause.

D. Penutup

Pada penulisan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada fungsi kognitif. Pada Ny. N saat sebelum dilakukan senam otak (brain gym) terlebih dahulu melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil pretest : 22 point dan setelah dilakukan senam otak (brain gym), dan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil posttest: 29. Pada Ny. J sebelum dilakukan senam otak (brain gym) terlebih dahulu melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil pretest : 22 point dan setelah dilakukan senam otak (brain gym), dan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil posttest: 29. Pada Ny. Y sebelum dilakukan senam otak (brain gym) terlebih dahulu melakukan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil pretest : 11 point dan setelah dilakukan senam otak (brain gym), dan pemeriksaan Mini Mental State Examination (MMSE) didapatkan hasil posttest: 27. Sebelum diberikan senam otak (brain gym) responden menunjukkan adanya kemampuan berfikir, pemfokusan dan mengingat kurang baik. Dan setelah diberikan senam otak (brain gym) responden mengalami kemampuan berfikir, pemfokusan dan mengingat menjadi lebih baik atau mengalami peningkatan. Dari ketiga kasus tersebut membuktikan bahwa implementasi senam otak (brain gym) pada fungsi kognitif wanita post menopause terdapat perubahan yang signifikan.

Daftar Pustaka

- [1] Agoes, H.A (2011). *Penyakit Di usia Tua*. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta : 248
- [2] Andarmoyo, Sulisty. 2013. *Konsep & Proses Keperawatan Nyeri*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- [3] Amudha (2014). *Assess The Effectiveness of Hot Water Compress With Epsom Salt Among Elderly Women With Knee Joint Pain Residing at Selected Urban Area Choolai in Chennai*. A Dissertation. Madras Medical College, Chennai.
- [4] Benita, RF (2016). *A Study to Assess The Effectiveness of Hot Water Application With Epsom Salt in Reducing Joint Pain Among Old Age Patients With Rheumatoid Arthritis*

- in a Selected Hospital At Coimbatore*. A Dissertation. Ellen college of nursing, Coimbatore
- [5] Dewi Mursidah, et.al. (2020). *Efektifitas Terapi Rendam Air Hangat dengan Garam terhadap Skala Nyeri Arthritis Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi*. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(3), 862-870.
- [6] Fildayanti. (2020). *Pengaruh Pemberian Rendam Kaki Air Dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*. Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan, 01, 70–75. <https://stikesks-kendari.e-journal.id/jikk>
- [7] Hoesny Rezkiyah, et. al,. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Skala Nyeri Pada Pasien Gout Arthritis Di Wilayah Kerja Puskesmas Wara Kota Palopo Tahun 2017*. Jurnal Fenomena Kesehatan. Vol 01: Hal 38-43
- [8] Kozier, dkk. 2009. Buku Ajar Keperawatan Klinis, Jakarta: EGC.
- [9] Kusyati. 2006. Tujuan Pemberian Kompres Hangat. <http://www.ac.id> . Diakses pada tanggal 30 Juli 2022.
- [10] Perry, G.A & Potter, P.A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- [11] Prasetyo, S.N. 2010. *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta :Graha Ilmu.
- [12] Potter & Perry (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 7. Jakarta : Salemba Medika
- [13] Sudoyo, A.W. et al. 2009. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam, Edisi ke 5*. Jakarta: Interna Publishing.
- [14] Soeroso, J & Algristian, H (2011). *Asam Urat*. Penebar Plus. Cetakan ke-1. Jakarta : Niaga Swadaya
- [15] Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2016. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik*. Jakarta : PPNI
- [16] Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia Definisi dan Tindakan Keperawatan*. Jakarta : PPNI
- [17] Tim Pokja SDKI DPP PPNI. 2018. *Standar Luaran Keperawatan Indonesia*. Jakarta : PPNI