

## **Edukasi Fisioterapi dalam Mencegah Gangguan Kognitif pada Lansia di Posyandu Penanggung RW 8 Kota Malang**

**Fatimah Safira<sup>1</sup>, Sri Sunaringsih Ika Wardojo<sup>2</sup>, Indria Sari Shinta Bakti<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

<sup>3</sup> Puskesmas Arjuno Malang, Indonesia

### **Corresponding Author**

**Nama Penulis:** Fatimah Safira

**E-mail:** [safirabamadhy@gmail.com](mailto:safirabamadhy@gmail.com)

### **Abstrak**

Lansia mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka, perubahan lansia tersebut salah satunya adalah perubahan pada sistem saraf tubuh yang dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Faktor risiko penurunan gangguan kognitif yaitu usia dan genetik, hipertensi, diabetes, hipoaktivitas, kebiasaan merokok dan juga mengonsumsi alkohol. Riwayat trauma otak, gangguan tidur dan riwayat depresi juga menyebabkan faktor risiko penurunan kognitif. Perubahan ini dapat terjadi akibat pengaruh beberapa hal, diantaranya perkembangan dunia, penambahan usia, faktor geografis, jenis kelamin, kepribadian, stresor sosial, dukungan sosial, dan pekerjaan. Gejala gangguan kognitif yang umum dikeluhkan oleh penderita seperti memori, pemikiran, pemahaman, perhitungan, kapasitas belajar, bahasa, dan penilaian. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang gangguan kognitif serta melakukan latihan brain gym untuk mencegah dan mengurangi gangguan kognitif pada lansia.

**Kata kunci** - fisioterapi, kognitif, lansia

### **Abstract**

The elderly experience major changes in their lives, one of these changes in the elderly is changes in the body's nervous system which can have an impact on decreasing cognitive function. Risk factors for cognitive impairment include age and genetics, hypertension, diabetes, hypoactivity, smoking habits and also consuming alcohol. A history of brain trauma, sleep disorders and a history of depression also cause risk factors for cognitive decline. This change can occur due to the influence of several things, including world development, increasing age, geographical factors, gender, personality, social stressors, social support, and work. Common symptoms of cognitive impairment complained by sufferers include memory, thinking, understanding, calculation, learning capacity, language and judgment. The aim of this research is to provide understanding to the elderly about cognitive disorders and to carry out brain gym exercises to prevent and reduce cognitive disorders in the elderly.

**Keywords** - physiotherapy, cognitive, elderly

## **PENDAHULUAN**

Fisioterapi adalah suatu disiplin ilmu kesehatan yang berfokus pada penilaian, diagnosa, penanganan, dan pencegahan masalah pada gerakan dan fungsi tubuh. Fisioterapi bertujuan untuk mengembalikan fungsi tubuh yang normal, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan mobilitas seseorang setelah cedera, operasi, atau kondisi kesehatan lainnya. Terapis fisik menggunakan berbagai teknik, termasuk latihan fisik, terapi manual, elektroterapi, dan edukasi pasien untuk mencapai tujuan-tujuan ini. Pemberian pelayanan fisioterapi dikembangkan dalam lingkup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif yang dapat bersifat secara umum maupun khusus pada tingkat fasilitas pelayanan kesehatan salah satunya di puskesmas dan posyandu. Pelayanan fisioterapi di puskesmas dan posyandu memberikan pelayanan kesehatan berupa gerak dan fungsi tubuh kepada individu dan/atau kelompok di lingkungan masyarakat dengan pengutamakan pelayanan pengembangan dan pemeliharaan melalui pendekatan promotif dan preventif serta pendekatan kuratif dan rehabilitatif. Fisioterapi dapat melakukan pelayanan di suatu kelompok atau komunitas salah satunya pada Komunitas Lansia (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Lansia merujuk pada individu yang berusia 60 tahun ke atas. Fisioterapi untuk lansia fokus pada meningkatkan kualitas hidup mereka melalui pengelolaan dan pencegahan kondisi yang berhubungan dengan penuaan seperti mengatasi masalah keseimbangan dan risiko jatuh melalui latihan keseimbangan dan penguatan otot, mengelola kondisi seperti arthritis, nyeri punggung, dan nyeri sendi dengan terapi manual dan latihan yang sesuai. Meningkatkan kapasitas paru-paru dan fungsi pernapasan melalui latihan pernapasan dan teknik lain. Fisioterapi juga dapat membantu lansia mempertahankan atau meningkatkan kemampuan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih mandiri. Lansia mengalami perubahan besar dalam kehidupan mereka, perubahan lansia tersebut salah satunya adalah perubahan pada sistem saraf tubuh yang dapat berdampak pada penurunan fungsi kognitif. Kognitif ialah kepercayaan seseorang tentang sesuatu yang diperoleh dari proses berfikir. Proses dalam berfikir dimulai dengan mendapatkan pengetahuan dan mengolah pengetahuan tersebut melalui kegiatan dalam hal mengingat, menganalisa, memahami, menilai, membayangkan, dan berbahasa, kapasitas atau kemampuan kognisi sering disebut kecerdasan (Dian et al., 2021). Kognitif seseorang dapat berubah dikarenakan adanya perubahan biologis yang terjadi dan biasanya berhubungan dengan proses degenerative pada lansia. Faktor risiko penurunan gangguan kognitif yaitu usia dan genetik, hipertensi, diabetes, hipoaktivitas, kebiasaan merokok dan juga mengonsumsi alkohol. Riwayat trauma otak, gangguan tidur dan riwayat depresi juga menyebabkan faktor risiko penurunan kognitif (Ahmed et al., 2022). Perubahan mental yang dialami lanjut usia diantaranya perubahan kepribadian, memori dan perubahan intelegensi. Perubahan ini dapat terjadi akibat pengaruh beberapa hal, diantaranya perkembangan dunia, penambahan usia, faktor geografis, jenis kelamin, kepribadian, stresor sosial, dukungan sosial, dan pekerjaan (Marie et al., 2020). Gejala gangguan kognitif yang umum dikeluhkan oleh penderita seperti memori, pemikiran, pemahaman, perhitungan, kapasitas belajar, bahasa, dan penilaian (Maya et al., 2021).

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada lansia tentang gangguan kognitif serta melakukan latihan brain gym untuk mencegah dan mengurangi gangguan kognitif pada lansia. Manfaat penelitian untuk menambah pengetahuan lansia tentang fisioterapi, khususnya tentang pemberian brain gym kepada lansia untuk mencegah terjadinya gangguan kognitif yang sering dialami lansia.

## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara langsung di Posyandu Lansia Penanggung RW 8 Jawa Timur. Metode yang digunakan berupa: (1) Penyuluhan dan demonstrasi, (2) Diskusi. Untuk mengetahui tingkat gangguan kognitif lansia diukur menggunakan kuesioner Mini Mental State Exam (MMSE) serta penyuluhan diberikan dengan pre test dan post test berupa pertanyaan kepada lansia untuk mengukur keberhasilan dari penyuluhan yang telah diberikan. Sasaran pada kegiatan

---

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

pengabdian masyarakat ini adalah anggota lansia di posyandu lansia sebanyak 8 anggota. Pemateri pada kegiatan ini disampaikan langsung oleh mahasiswa Profesi Fisioterapis Universitas Muhammadiyah Malang. Tahapan ini dilakukan pada tanggal 15 Mei 2024, berlokasi di Posyandu Lansia Penanggulangan RW 8 Jawa Timur, Melaksanakan penyuluhan materi gangguan kognitif di Posyandu Lansia Penanggulangan Jawa Timur. Metode yang digunakan yaitu: 1. Metode Penyuluhan dan demonstrasi Metode ini dipilih untuk memberikan edukasi bagi lansia di posyandu lansia untuk meningkatkan pemahaman di posyandu lansia terkait gangguan kognitif dan program latihan pada lansia dengan memberikan berupa leaflet yang berisikan definisi, etiologi, tanda gejala, pencegahan dan penanganan gangguan kognitif dengan menggunakan latihan brain gym. 2. Metode diskusi Metode ini digunakan untuk memberikan pemahaman pentingnya latihan brain gym untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia dan menjawab secara langsung dari permasalahan yang dialami oleh lansia di posyandu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Penanggulangan RW 8 Jawa Timur. Dalam pelaksanaan pemeriksaan gangguan kognitif, tim dibantu oleh bidan puskesmas dan kader posyandu. Terdapat 8 lansia yang hadir dalam pelaksanaan kegiatan posyandu tersebut. Pelaksanaan dilakukan pada Rabu, 15 Mei 2024 dari pukul 09.00-11.00 WIB. Pelaksanaan awal dimulai dengan pemberian leaflet pada lansia dan pemaparan terkait gangguan kognitif. Data pemeriksaan yang didapatkan menggunakan pengukuran Mini Mental State Examination (MMSE), dari 8 lansia yang hadir, 5 diantaranya mengalami gangguan kognitif ringan, 2 lansia memiliki gangguan kognitif sedang dan 1 lansia mengalami gangguan kognitif berat. Dapat disimpulkan bahwa para lansia di Posyandu Lansia Penanggulangan RW 8 Jawa Timur paling banyak mengalami gangguan kognitif ringan. Upaya penyuluhan diberikan untuk menambahkan bekal pengetahuan para lansia agar dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada ingatannya. Mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan gangguan kognitif pada lansia, maka diberlakukan kegiatan pre-test dan post-test sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan penyuluhan ini, maka dilakukan evaluasi sebelum dan sesudah promosi kesehatan (penyuluhan) sebagaimana disajikan pada Tabel dibawah ini:

**Tabel 1.**

| Karakteristik Responden di posyandu lansia penanggulangan RW 8 |               |            |        |
|--|---------------|------------|--------|
| No   | Jenis kelamin | Jumlah (n) | Jumlah |
| 1  | Perempuan     | 5          |        |
| 2  | Laki-laki     | 3          |        |
|  | <b>Total</b>  | 8          | 100%   |

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden perempuan lebih banyak dari pada responden laki-laki. Hal ini terjadi karena usia harapan hidup perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Lily et al., 2022). Seiring pertambahan usia maka akan berkurangnya efek fisiologis tubuh, sehingga semakin mudah terkena penyakit. Kira-kira 5% lanjut usia akan mengalami gejala demensia dan meningkat dua kali lipat setiap 5 tahun. Jumlah lansia yang mengalami gangguan kognitif semakin berdampak buruk ketika usia mereka makin tua, terkait juga dengan wanita yang lebih banyak mengalami gangguan kognitif lebih banyak dibandingkan laki-laki. Hal ini terjadi bukan dikarenakan perempuan lebih berisiko mengalami gangguan kognitif, akan tetapi karena tingginya angka harapan hidup wanita, sehingga jumlah perempuan yang berusia lebih tua lebih banyak, sehingga dengan umur mereka yang terus meningkat akan meningkatkan risiko mereka mengalami gangguan kognitif (Al Rasyid et al.,2017).

**Tabel 2.**  
Evaluasi Pengetahuan peserta sebelum dan sesudah materi

| No | Penguasaan materi                        | Sebelum materi | Sesudah materi |
|----|--|----------------|----------------|
| 1  | Pengertian gangguan kognitif             | 0 %            | 100 %          |
| 2  | Penyebab gangguan kognitif               | 0 %            | 100 %          |
| 3  | Gejala gangguan kognitif                 | 0 %            | 100 %          |
| 4  | Pencegahan gangguan kognitif             | 0 %            | 100 %          |
| 5  | Intervensi Fisioterapi gangguan kognitif | 0 %            | 100 %          |

Pembahasan berisi uraian perbandingan hasil pengabdian yang telah dilakukan dari pelaksana dengan pengabdian yang lain. Dampak berupa diskripsi mitra sebelum program pengabdian dan setelah program pengabdian. Berikut salah satu dokumentasi edukasi dilakukan.



**Gambar 1.**  
Edukasi gangguan kognitif ke lansia

## KESIMPULAN

Kognitif ialah kepercayaan seseorang tentang sesuatu yang diperoleh dari proses berfikir. Kognitif seseorang dapat berubah dikarenakan adanya perubahan biologis yang terjadi dan biasanya berhubungan dengan proses degenerative pada lansia. Riwayat trauma otak, gangguan tidur dan riwayat depresi juga menyebabkan faktor risiko penurunan kognitif. kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan lansia terkait pelayanan fisioterapi pada gangguan kognitif. Penyuluhan ini merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan informasi mengenai kesehatan pada lansia.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada peserta yang sudah ikut bergabung dan pihak puskesmas arjuno malang yang membantu pelaksanaan program.

## DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, Al-Hindawi., Louai, Al, Tabaa., Ahmed, Gebril, Ali., Y., M., Waly., Mohamed, Shelig., Muhammed, Awlad, Hussain., A, Al-Sabti. (2022). Prevalence and Risk Factors of Cognitive

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license



- Impairment and its Effect on Quality of Life: A Cross-Sectional Analysis of the TILDA Cohort. doi: 10.4103/ijnpnd.ijnpnd\_59\_22
- Al Rasyid, I., Syafrita, Y., & Sastri, S. (2017). Hubungan Faktor Risiko dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut. In *Jurnal Kesehatan Andalas* (Vol. 6, Issue 1). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Dian, O., Putri, E., Keperawatan, J. I., Dharmas, U., Lintas, I. J., Km, S., Koto, K., Kabupaten, B., Propinsi, D., & Barat, S. (2021). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia*. 2(4). <http://undhari.ac.id>
- Lily, C., Pien., Hsiu, Ting, Tsai., Wan-Ju, Cheng., Yohanes, Andy, Rias., Kuei, Ru, Chou., Shen, Chen. (2022). Sex-Influenced Risk Factors for Cognitive Impairment Among Community-Dwelling Older Adults.. *Journal of Gerontological Nursing*, doi: 10.3928/00989134-20220505-02
- Marie, Anne, Gebara., Jordan, F., Karp. (2020). Sleep disturbances are among the risk factors associated with cognitive impairment.. *International Psychogeriatrics*, doi: 10.1017/S1041610219001868
- Maya, Troyanskaya., Maya, Troyanskaya., Nicholas, J., Pastorek., Nicholas, J., Pastorek., Elisabeth, A., Wilde., Elisabeth, A., Wilde., Elisabeth, A., Wilde., Kathryn, A., Tombridge., Alyssa, M., Day., Alyssa, M., Day., Harvey, S., Levin., Randall, S., Scheibel., Randall, S., Scheibel. (2021). Risk factors for decline in cognitive performance following deployment-related mild traumatic brain injury: A preliminary report.. *Neurocase*, doi: 10.1080/13554794.2021.2002912