

Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera

Nurwahyuni Nasir¹, Yomima Viena Yuliana², Sandra Adetya³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Nurwahyuni Nasir

E-mail: Nurwahyuni.nasir@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun ke atau dikenal dengan istilah Lanjut Usia atau Lansia, merupakan kelompok umur pada manusia yang memiliki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Proses penuaan membawa berbagai perubahan pada lansia, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Pada lansia, demensia dan delirium kerap dialami. Delirium adalah kondisi ketika seseorang mengalami kebingungan parah sehingga terjadi penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Sedangkan Demensia adalah gangguan penurunan fisik otak yang mempengaruhi emosi, daya ingat dan pengambilan keputusan dan biasa disebut pikun. Kegiatan fisik ternyata mampu untuk membantu menurunkan resiko demensia pada Lansia. Kegiatan dilakukan pada 140 orang Lansia di Sekolah Lansia Bahtera (Bahagia dan Sejahtera). Kegiatan yang diberikan yaitu pemberian edukasi mengenai demensia dan delirium, senam brain gym, dan games teka teki. Kegiatan fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan Lansia. Melalui kegiatan fisik yang teratur, membuat Lansia memperoleh berbagai manfaat seperti kekuatan otot, menjaga keseimbangan, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan kesehatan jantung. Selain itu, kegiatan fisik dapat membantu dalam menjaga kognisi dan fungsi otak, mengurangi resiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan jantung, serta meningkatkan kualitas tidur dan mood.

Kata kunci – Lansia, Demensia, Delirium, Fungsi Kognitif, Kegiatan Fisik

Abstract

A person who has reached the age of 60 or older, known as the Elderly. Elderly is an age group in in humans that represents the final stage of life. The aging process brings various changes to the elderly, including physical, psychological, social, and spiritual aspects. In the elderly, dementia and delirium are common. Delirium is a condition in which a person experiences severe confusion, leading to a decreased awareness of their surroundings. Meanwhile, dementia is a brain disorder that affects emotions, memory, decision-making, and is commonly referred to as senility. Physical activity has been found to help reduce the risk of dementia in the elderly. This activity was conducted with 140 elderly individuals at the Elderly School of Bahtera (Bahagia dan Sejahtera). The activities included education on dementia and delirium, brain gym exercises, and puzzle games. Physical activity plays an important role in maintaining the health and well-being of the elderly. Through regular physical activity, the elderly can gain various benefits such as muscle strength, balance maintenance, improved posture, and enhanced heart health. Additionally, physical activity can help maintain cognitive function and brain health, reduce the risk of chronic diseases such as diabetes, hypertension, and heart disease, and improve sleep quality and mood.

Keywords - Elderly, Dementia, Delirium, Cognitive Function, Physical Activity

PENDAHULUAN

Lansia atau yang dikenal dengan istilah Lanjut Usia, adalah tahapan seseorang pada fase akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut *Aging Process* atau proses penuaan. Menua adalah suatu keadaan diaman terjadi pada kehidupan manusia. Menjadi tua merupakan proses alamiah yang dialami seseorang setelah melalui tiga tahapan yaitu anak, dewasa dan tua (Tadung, F. P., & Mamuko, M. R. (2022).

Lansia merupakan seseorang yang berusia 60 tahun keatas baik pria maupun wanita, yang masih aktif beraktivitas dan bekerja ataupun mereka yang tidak berdaya untuk mencari nafkah sendiri sehingga bergantung kepada orang lain untuk menghidupi dirinya. Menurut *World Health Organisation* (WHO), lansia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun keatas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang memiliki tahapan akhir dari fase kehidupannya. (Kurniasih, 2022).

Proses penuaan membawa berbagai perubahan pada lansia, meliputi aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Perubahan fisiologis pada lansia melibatkan penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, menjadikan mereka lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, perubahan kognitif dan psikososial terjadi, memengaruhi kemampuan lansia untuk memenuhi kebutuhan fungsional, membuat keputusan, dan menjaga harmoni keluarga melalui aktivitas seperti hubungan seksual. Selanjutnya, lansia mungkin mengalami perubahan fisik dalam penampilan, sistem organ internal, fungsi psikologis, dan sistem saraf, yang mempengaruhi kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Penting untuk mengatasi perubahan ini secara komprehensif untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, mempertimbangkan kebutuhan fisiologis, kognitif, dan psikososial mereka (Trisnowati, T. T., & Sunaryanti, B., 2023)..

Dilansir dari <https://dinkes.kalbarprov.go.id/artikel/kebutuhan-ideal-gizi-untuk-usia-lansia/> (2023), Lansia adalah tahap akhir siklus hidup manusia, merupakan bagian dari proses kehidupan yang tak dapat dihindarkan dan akan dialami oleh setiap individu. Pada tahap ini individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya. Perubahan penampilan fisik sebagian dari proses penuaan normal, seperti rambut yang mulai memutih, kerut-kerut ketuaan di wajah, berkurangnya ketajaman panca indera, penurunan fungsi kognitif, serta kemunduran daya tahan tubuh, merupakan ancaman bagi integritas orang usia lanjut.

Indonesia dikatakan mulai memasuki periode *aging population*, dimana terjadi peningkatan umur harapan hidup yang diikuti dengan peningkatan jumlah lansia. Indonesia mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia dari 18 juta jiwa (7,56%) pada tahun 2010, menjadi 25,9 juta jiwa (9,7%) pada tahun 2019, dan dapat diperkirakan akan terus meningkat dimana pada tahun 2035 menjadi 48,2 juta jiwa (15,77%). Peningkatan jumlah penduduk lansia dimasa depan dapat membawa dampak positif maupun negatif. Akan berdampak positif apabila penduduk lansia berada dalam keadaan sehat aktif dan produktif. Namun peningkatan penduduk lansia akan menjadi beban apabila penduduk lansia memiliki masalah penurunan Kesehatan (Kemenkes RI, 2017).

Pada lansia, demensia dan delirium kerap dialami. Delirium adalah kondisi ketika seseorang mengalami kebingungan parah sehingga terjadi penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Delirium terjadi ketika otak secara tiba-tiba mengalami gangguan akibat penyakit mental atau fisik tertentu. Seseorang yang mengalami delirium memiliki ciri-ciri utama yang sering terlihat mengigau atau melamun seperti penderita demensia. Bedanya, delirium bersifat sementara dan umumnya dapat hilang sepenuhnya (Rasyid W., Mailita W., 2022).

Dilansir dari Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI (<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20160310/2914440/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia/>) Demensia adalah gangguan penurunan fisik otak yang mempengaruhi emosi, daya ingat dan pengambilan keputusan dan biasa disebut pikun. Kepikunan seringkali dianggap biasa dialami oleh lansia sehingga demensia seringkali tidak terdeteksi, padahal gejalanya dapat dialami sejak usia muda (*early on-set demensia*) dan deteksi dini

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

membantu penderita dan keluarganya untuk dapat menghadapi pengaruh psiko-sosial dari penyakit ini dengan lebih baik. Estimasi jumlah penderita demensia di Indonesia pada tahun 2013 mencapai satu juta orang. Jumlah itu diperkirakan akan meningkat drastis menjadi dua kali lipat pada tahun 2030, dan menjadi empat juta orang pada tahun 2050.

Angka penderita demensia yang mengalami peningkatan akan berpengaruh pada kemampuan dalam memenuhi kebutuhan perawatan diri dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada lansia. Adanya keterbatasan dari keluarga maka akan mengambil keputusan untuk menggunakan jasa perawat dan hal ini akan banyak menelan biaya karena ketergantungan lansia demensia dalam menjalani sisa umurnya (Suwarni, dkk. 2017).

Berdasarkan penelitian Suwarni, dkk (2017), dijelaskan bahwa dengan latihan atau berlatih maka kemampuan fungsional pada lansia akan menjadi lebih prima sehingga kognitifnya bias tetap terjaga. Maka jika kemampuan fungsional ditingkatkan maka bisa menekan penurunan angka demensia.

METODE

Pada penelitian Efendi, dkk. (2014), mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember, diperoleh hasil bahwa responden yang banyak melakukan aktivitas fisik maupun olahraga memiliki memori atau daya ingat yang lebih tinggi daripada yang jarang melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik akan berperan dalam fungsi kognitif. Aktivitas fisik seperti jalan kaki, lari kecil berpengaruh pada lobus frontalis otak, dimana area yang berperan pada konsentrasi mental, perencanaan dan pengambilan keputusan.

Semakin lama dan seringnya kegiatan berjalan kaki dilakukan maka ketajaman pikiran akan semakin membaik. Aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari akan membantu menstimulasi otak. Otak membutuhkan nutrisi terutama berupa oksigen dan glukosa. Glukosa bagi otak merupakan bahan bakar utama agar otak dapat bekerja secara optimal, dan setiap kali seseorang berpikir akan membutuhkan glukosa. Kurang asupan oksigen ke otak dapat menimbulkan disorientasi dan masalah daya ingat. Aktivitas visi akan membantu memberi otak suplai nutrisi yang diperlukan (Efendi, dkk., 2014).

Berdasarkan hal tersebut maka kegiatan yang diberikan adalah aktivitas fisik kepada para Lansia. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Sekolah Lansia Bahtera (Bahagia dan Sejahtera). Sekolah ini dibentuk oleh Lembaga IRL (Indonesia Ramah Lansia) yang bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dan Dinas Kesehatan Kota Bekasi. Peserta atau murid dari Sekolah Lansia Bahtera berasal dari wilayah di Kecamatan Bekasi Utara.

Kegiatan diawali pada Senin, 29 Januari 2024 bertempat di Auditorium Graha Tanoto, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sebagai sosialisasi Pemberdayaan Lansia melalui program pendidikan sepanjang hayat. Pada kegiatan tersebut, seluruh peserta sekolah turut hadir dimana berjumlah sekitar 140 orang. Selain sosialisasi juga dilakukan *screening* mengenai permasalahan yang sering dialami oleh lansia, salah satu permasalahan yang terjadi adalah mudah lupa dan bingung (Demensia dan delirium). Maka dari itu, pada pertemuan kegiatan sekolah lansia berikutnya tema yang diangkat mengenai Demensia dan Delirium.

Pertemuan kedua dilaksanakan pada tanggal 24 Maret 2024, bertempat di Ruang Kelas 203,204, dan 208, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Peserta yang mengikuti Sekolah Lansia pada pertemuan kedua ini sebanyak 136 orang peserta lansia. Mereka dapat mengikuti kegiatan dengan tertib dan lancar, serta mampu mengikuti kegiatan sampai akhir. Peserta dibagi tiga kelas sesuai dengan kecamatan tempat tinggal peserta. Kelas A kelurahan Seroja dan Marga Mulya, Kelas B kelurahan Teluk Pucung dan harapan Baru, kelas C kelurahan Kaliabang dan Perwira.

Kegiatan pertama, peserta melakukan registrasi dan masuk ke dalam kelas masing-masing sesuai daftar hadir. Kegiatan pembuka, peserta diajak untuk menyanyikan lagu Mars Lansia bersama-

sama dengan posisi berdiri. Dilanjutkan dengan pengenalan fasilitator dan pemilihan ketua kelas atau koordinator kelas dan fasilitator kelas.

Kegiatan kedua, peserta mendengarkan pemaparan materi yang diberikan oleh fasilitator tentang dampak penurunan fungsi kognitif, mencegah demensia dan delirium pada lansia, Materi yang di berikan dalam bentuk video dan ceramah singkat dari fasilitator. Selanjutnya pada kegiatan ketiga, peserta melakukan senam *brain gym* bersama untuk mencegah demensia pada lansia dan dilanjutkan dengan beberapa permainan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Peserta diminta dapat mengulang dan melakukan senam *brain gym* tersebut setiap hari di rumah. Selain itu, tetap melakukan aktivitas fisik seperti melakukan kegiatan yang disenangi (hobby) seperti berkebun, masak, dll.

Kegiatan penutup pada pertemuan kedua ini yaitu peserta beraktivitas fisik dengan belajar menggunakan alat musik angklung, dan menyaksikan permainan alat musik angklung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan melakukan registrasi dan masuk ke dalam kelas masing-masing sesuai daftar hadir. Kegiatan pembuka, peserta diajak untuk menyanyikan lagu Mars Lansia bersama-sama dengan posisi berdiri. Dilanjutkan dengan pengenalan fasilitator dan pemilihan ketua kelas atau koordinator kelas dan fasilitator kelas. Kegiatan menyanyikan lagu mars Lansia merupakan salah satu yang melakukan aktivitas fisik. Lansia diminta untuk berdiri dan bernyanyi bersama.

Kegiatan kedua, peserta mendengarkan pemaparan materi yang diberikan oleh fasilitator Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog dan Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog tentang dampak penurunan fungsi kognitif, mencegah demensia dan delirium pada lansia. Materi yang diberikan dalam bentuk video dan ceramah singkat dari fasilitator, terlampir pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1.

Kegiatan pemberian materi tentang Dampak Penurunan Fungsi Kognitif, dan pencegahan Demensia dan Delirium pada Lansia oleh Fasilitator Nurwahyuni Nasir, M.Psi., Psikolog.



Gambar 2.

Para Lansia sedang mengikuti kegiatan pemberian materi tentang Dampak Penurunan Fungsi Kognitif, dan pencegahan Dimensia dan Liberium pada Lansia

Pemberian materi diberikan dalam bentuk video dan ceramah singkat dari fasilitator dengan maksud agar para Lansia tidak bosan dan mudah memahami materi yang diberikan. Pada kegiatan ini, dilakukan pula sesi tanya jawab yang dimana para Lansia sangat antusias dalam bertanya.

Selanjutnya pada kegiatan ketiga, peserta melakukan senam *brain gym* bersama untuk mencegah dimensia pada lansia dan dilanjutkan dengan beberapa permainan untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Kegiatan ini difasilitator oleh Yomima Viena, S.Psi., M.Si. Kegiatan *brain gym* diawali dengan memutar video mengenai *brain gym* yang dipraktikkan langsung oleh kedua fasilitator juga para Lansia. Setelah itu, beberapa Lansia ditunjuk untuk mempraktikkan ulang di depan para Lansia lainnya. Kegiatan terlampir pada Gambar 3.



Gambar 3.

Kegiatan senam *brain gym* pada Lansia untuk mencegah dimensia.

Kegiatan selanjutnya adalah kegiatan *games* untuk melatih fungsi kognitif Lansia. *Games* yang diberikan cukup sederhana, yaitu Lansia diminta untuk menebak warna pada tulisan yang ditampilkan, yang dimana tulisan tersebut bertuliskan nama salah satu warna. Kegiatan ini dimaksudkan untuk melatih konsentrasi Lansia untuk menebak *games* yang diberikan. Kegiatan ini terlampir pada gambar 4 dan 5.



Gambar 4.

Kegiatan *games* untuk melatih fungsi kognitif pada lansia oleh fasilitator Yomima Viena, S.Psi., M.Si.



Gambar 5.

Kegiatan *games* untuk melatih fungsi kognitif pada lansia

Kegiatan yang diberikan tersebut dapat memberikan banyak manfaat bagi Lansia termasuk meningkatkan fungsi kognitifnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zhang, Y., Mei, D., Pei, H., & Chen, G. (n.d.). (2022), bahwa terlibatnya Lansia dalam aktivitas fisik membuktikan memiliki manfaat dalam mengurangi resiko demensia pada Lansia. Beberapa manfaatnya, antara lain:

- Meningkatkan fungsi kognitif. Kegiatan atau aktivitas kognitif seperti teka-teki atau belajar keterampilan baru dapat meningkatkan fungsi kognitif Lansia seperti dalam hal memproses informasi, memori dan fungsi eksekutif.
- Mengurangi resiko penyakit. Kegiatan fisik secara teratur seperti berjalan, berenang, bersepeda dapat mengurangi resiko penyakit yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif Lansia seperti penyakit jantung, diabetes dan stroke. Penyakit-penyakit tersebut dapat merusak pembuluh darah ke otak yang dapat mengganggu fungsi kognitif.
- Meningkatkan mood dan kualitas tidur. Aktivitas yang melatih keseimbangan dan koordinasi seperti senam, yoga atau tai chi yang rutin dapat meningkatkan *mood* dan kualitas tidur pada Lansia. *Mood* yang baik dan tidur yang cukup dapat secara positif mempengaruhi fungsi kognitif.

Walaupun demikian, penting untuk melakukan pertimbangan preferensi dan melihat kemampuan Lansia dalam melakukan aktivitas tersebut. Menerapkan kombinasi aktivitas fisik, mental dan sosial yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat membantu dalam mengurangi resiko demensia pada Lansia Zhang, Y., Mei, D., Pei, H., & Chen, G. (n.d.). (2022).

KESIMPULAN

Lansia dengan demensia atau delirium perlu mendapatkan dukungan dari keluarga, baik berupa perhatian, pengertian dan kasih sayang. Keluarga diharapkan mengerti dan faham akan kondisi lansia dengan demensia atau delirium ini. Jika hal ini terjadi diharapkan stabilitas fisik dan psikologis penderita bisa stabil dan kondisi demensianya tidak bertambah parah. Lansia diharapkan selalu aktif untuk melakukan aktivitas fisik dalam rangka mempertahankan kebugaran fisik yang dapat berimplementasi pada kemampuan fungsionalnya.

Kegiatan fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan Lansia. Melalui kegiatan fisik yang teratur, membuat Lansia memperoleh berbagai manfaat seperti kekuatan otot, menjaga keseimbangan, memperbaiki postur tubuh dan meningkatkan kesehatan jantung. Selain itu, kegiatan fisik dapat membantu dalam menjaga kognisi dan fungsi otak, mengurangi resiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan jantung, serta meningkatkan kualitas tidur dan *mood*.

Dengan demikian, melibatkan lansia dalam kegiatan fisik secara teratur dapat membantu mereka untuk tetap aktif, mandiri dan menjaga kualitas hidup yang optimal serta mengurangi resiko untuk mengalami depresi dan isolasi sosial. Namun untuk mendukung hal tersebut, keluarga perlu

mendapatkan edukasi terkait demensia dan delirium pada Lansia. Agar keluarga paham dalam memberikan support pada Lansia.

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.v1i2.5666>
- Effendi et, al. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. (n.d.). E-Jurnal Pustaka Kesehatan, vol. 2 (no. 2), Mei 2014.
- Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia Volume, J., Kurniasih Program Studi, E. S., Ekstensi, K., Mitra Keluarga Bekasi, Stik., & Ahadi Pradana Program Studi, A. S. (n.d.). *Telaah Pengetahuan Keluarga Akan Kondisi Demensia pada Lansia*. <http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/jikdi>
- Kemendes RI. (2017). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2017. Diunduh.
- Kuniasih, E. & Pradana, A. A. (2022). Telaah Pengetahuan Keluarga Akan Kondisi Demensia Pada Lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*. Vol. 02, No 1, Juni 2022. Es-ISSN 2807-8454. Diunduh
- Rasyid W., Mailita W., (2022). Screening dan Strategi Pencegahan Delirium Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Padang. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Volume 1 Nomor 2, 2022, hal. 168-171. <https://journal.sinergicendikia.com/index.php/>
- Suwarni, S., Setiawan, S., & Syatibi, M. M. (2017). Hubungan Usia Demensia Dan Kemampuan Fungsional Pada Lansia. (n.d.). *Jurnal Keterampilan Fisik*, 2(1), 34-41. <https://doi.org/10.37341/jkf.v2i1.77>
- Tadung, F. P., & Mamuko, M. R. (2022). Pendamping Pastoral Bagi Kamum Lansia di Panti Werda Damai Ronomuut. *Jurnal Pastoral Konseling*, Vol. 3(2). 26 – 43.
- Trisnowati, T. T., & Sunaryanti, B. (2023). Fungsi Kognitif Wanita Lanjut Usia Ditinjau dari Tipe Keluarga. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 789-800. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9991>
- Zhang, Y., Mei, D., Pei, H., & Chen, G. (n.d.). (2022) *THE DYNAMIC RELATIONSHIP BETWEEN MULTIDIMENSIONAL ENVIRONMENT AND PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION*. https://academic.oup.com/innovateage/article/6/Supplement_1/799/6939703