

# **PENERAPAN ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI *BRAIN GYM EXERCISE* UNTUK MENGATASI MASALAH DEMENSIA PADA LANSIA DI RW 08, KELURAHAN GROGOL UTARA**

**Hillalia Nurseha**

## **Abstrak**

Lansia yaitu individu dengan usia lanjut yang merupakan individu dengan usia melebihi 60 tahun ke atas. Lansia bukanlah merupakan sebuah penyakit, namun lansia merupakan sebuah tahapan lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan adanya penurunan kemampuan tubuh untuk dapat beradaptasi dengan stres lingkungan. Demensia adalah penurunan fungsi intelektual yang membuat penderitanya mengalami masalah dalam melakukan kegiatan sehari-hari termasuk dalam bersosialisasi di lingkup kehidupannya. Latihan kegiatan pada lansia merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan cara yang menyenangkan untuk menstimulasi otak sehingga lansia mampu berpartisipasi dengan aktif dan produktif, mengembangkan kualitas lansia dan lingkungan di sekitarnya dan mencegah tahap penurunan fungsi intelektual atau proses penurunan pola pikir. Senam otak adalah salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan secara rutin supaya seseorang tetap fresh dan bugar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas intervensi *brain gym exercise* dalam mengatasi demensia pada lansia. Pemberian intervensi *brain gym exercise* dilakukan pada dua lansia di RW 08 yang memiliki gangguan fungsi kognitif. Pelaksanaan intervensi *brain gym exercise* dilakukan pada 20-26 Maret 2022 dan dilakukan dalam durasi 30 menit setiap pertemuannya. Hasil implementasi *brain gym exercise* menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi sebanyak tiga kali pertemuan lansia mengalami peningkatan skor MMSE (pengkajian fungsi kognitif). Perawat komunitas diharapkan dapat menggunakan *brain gym exercise* dalam mengatasi masalah demensia pada lansia.

**Kata Kunci :** Lansia, Demensia, *Brain Gym Exercise*

# **APPLICATION OF NURSING CARE BRAIN GYM EXERCISE INTERVENTIONS TO OVERCOME THE PROBLEM OF DEMENTIA IN THE ELDERLY IN RW 08, KELURAHAN GROGOL UTARA**

**Hillalia Nurseha**

## **Abstract**

Elderly are individuals with advanced age who are individuals with an age exceeding 60 years and over. Elderly is not a disease, but the elderly is an advanced stage of the life process which is characterized by a decrease in the body's ability to adapt to environmental stress. Dementia is a decrease in intellectual function that makes sufferers experience problems in carrying out daily activities, including socializing in their sphere of life. Activity training for the elderly is an activity carried out in a fun way to stimulate the brain so that the elderly are able to participate actively and productively, develop the quality of the elderly and the surrounding environment and prevent the stage of decline in intellectual function or the process of decreasing mindset. Brain exercise is one of the activities that can be carried out regularly so that a person stays fresh and fit. The purpose of this study was to determine the effectiveness of brain gym exercise intervention in overcoming dementia in the elderly. The provision of brain gym exercise intervention was carried out on two elderly people in RW 08 who had impaired cognitive function. The implementation of the brain gym exercise intervention was carried out on March 20-26, 2022 and was carried out for a duration of 30 minutes for each meeting. The results of the implementation of brain gym exercise showed that after the intervention was carried out three times, the elderly experienced an increase in the MMSE score (cognitive function assessment). Community nurses are expected to be able to use brain gym exercise in overcoming the problem of dementia in the elderly.

**Keywords:** Elderly, Dementia, Brain Gym Exercise