

PENGARUH KEGIATAN REKREATIF SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DENGAN DEMENSIA DI GRAHA WERDHA AUSSI KUSUMA LESTARI DEPOK

Kristina Tri Puji Hartini¹⁾, Agnes Mahayanti²⁾, Margaretha Kurniastuti³⁾

¹STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl.Tantular 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia, Email: kristinatripujih@gmail.com

²STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl.Tantular 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia.

³STIKes Panti Rapih Yogyakarta, Jl.Tantular 401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia.

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia merupakan proses degeneratif pada seseorang yang berusia 60 tahun ke atas. Salah satu dampak dari proses degeneratif tersebut adalah penurunan fungsi kognitif, baik memori jangka pendek maupun jangka panjang, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari lansia. Senam lansia merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif serta meningkatkan kebugaran fisik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia.

Metode: merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 32 lansia di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok. Instrumen yang digunakan adalah Mini Mental State Examination (MMSE) untuk mengukur fungsi kognitif lansia sebelum dan sesudah intervensi senam lansia.

Hasil: Hasil pengukuran awal MMSE menunjukkan kategori fungsi kognitif normal sebanyak 14 orang (43,8%), gangguan ringan 8 orang (25,0%), dan gangguan berat 10 orang (31,3%). Setelah dilakukan intervensi senam lansia, terjadi peningkatan fungsi kognitif dengan hasil kategori normal sebanyak 22 orang (68,8%), gangguan ringan 7 orang (21,9%), dan gangguan berat 3 orang (9,4%). Uji statistik non-parametrik Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,000$.

Simpulan: Terdapat pengaruh signifikan senam lansia terhadap peningkatan fungsi kognitif lansia di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok. Aktifitas senam lansia dapat dijadikan program rutin di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok.

Kata kunci: lansia, fungsi kognitif, senam lansia.

ABSTRACT

Background: Aging is a degenerative process that occurs in individuals aged 60 years and above. One of the impacts of this degenerative process is a decline in cognitive function, including both short-term and long-term memory, which can interfere with daily activities. Elderly exercise is an intervention that can be applied to slow cognitive decline and improve physical fitness.

Objective: This study aimed to determine the effect of elderly exercise on improving cognitive function among the elderly at Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Cinere–Depok.

Methods: This is a quantitative descriptive study involving 32 elderly people at Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok. The instrument used was the Mini Mental State Examination. (MMSE) as a screening instrument before and after the elderly exercise intervention.

Results: Baseline MMSE scores indicated that 14 participants (43.8%) had normal cognitive function, 8 participants (25.0%) had mild cognitive impairment, and 10 participants (31.3%) had severe cognitive impairment. After the exercise intervention, cognitive function improved, with 22 participants (68.8%) categorized as normal, 7 participants (21.9%) as mild impairment, and 3 participants (9.4%) as severe impairment. The Wilcoxon non-parametric test showed a p-value < 0.000, indicating a statistically significant effect.

Conclusion: Elderly exercise has a significant effect on improving cognitive function among the elderly at Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok. Asian gymnastics activities can be made a routine program at Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok.

Keywords: *elderly, cognitive function, elderly exercise*

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), kesehatan adalah kondisi fisik, mental, dan sosial yang seutuhnya baik, bukan sekadar absennya penyakit atau kelemahan. Kesehatan merupakan hak dasar setiap individu, termasuk lansia, untuk mencapai kualitas hidup yang optimal. Penuaan adalah proses alami yang tak terhindarkan bagi semua orang (Imam Subekti et al., 2020). WHO mendefinisikan lansia sebagai individu yang berusia di atas 60 tahun. Definisi ini sejalan dengan Undang-Undang No. 13 Tahun 1998, Bab I, Pasal 1, Ayat 2. WHO lebih lanjut membagi kategori lansia menjadi empat kelompok: usia pertengahan (45-59 tahun), lansia (60-74 tahun), lansia tua (75-90 tahun), dan usia sangat tua (di atas 90 tahun) (Yuswatiningsih & Suhariati, 2021).

Menurut WHO, lansia adalah individu yang berusia ≥ 60 tahun. Seiring bertambahnya usia, lansia mengalami proses penuaan yang bersifat alamiah dan tidak dapat dihindari, yang berdampak pada penurunan fungsi fisik, psikologis, dan sosial. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi kualitas hidup lansia, terutama dalam pemenuhan kebutuhan kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan lansia menjadi aspek penting untuk menjaga kualitas hidup pada kelompok usia ini (Imam Subekti et al., 2020; Yuswatiningsih & Suhariati, 2021). Data Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2022 menunjukkan bahwa 10,48% penduduk Indonesia adalah lansia. Proporsi lansia perempuan (51,81%) lebih tinggi dibandingkan lansia laki-laki (48,19%). Mayoritas lansia berada di perkotaan (56,05%) dibandingkan pedesaan (43,95%). Distribusi usia dalam kelompok lansia meliputi 65,56% lansia muda (60-69 tahun), 26,76% lansia madya (70-79 tahun), dan 7,69% lansia berusia 80 tahun ke atas. Proyeksi WHO (2022) mengindikasikan bahwa pada tahun 2030, satu dari enam orang di dunia akan berusia lanjut. Jumlah penduduk berusia di atas 60 tahun diperkirakan meningkat dari 1,4 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050 (TNP2K & Kemenkes RI, 2020). Peningkatan harapan hidup di Indonesia, yang tercermin dari bertambahnya populasi lansia,

dapat menimbulkan berbagai tantangan jika tidak dikelola dengan baik.

Salah satu isu degeneratif yang lazim terjadi dan sering dianggap normal pada lansia adalah penurunan fungsi kognitif, yang mencakup penurunan proses berpikir dan memori, baik jangka panjang maupun pendek (Djajasaputra & Halim, 2019, dalam Santrock via Adriana, 2019). Masyarakat sering menyebut kondisi ini sebagai "kepikunan" karena dianggap umum terjadi pada usia tua. Namun, jika dibiarkan tanpa penanganan, penurunan kognitif dapat menyebabkan lansia kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Ciri-ciri penurunan fungsi kognitif pada lansia meliputi: penurunan daya ingat (baik jangka panjang maupun pendek), kesulitan berpikir, serta masalah dalam membedakan, membandingkan, dan mengkategorikan informasi (Praghlapati et al., 2021). Faktor-faktor yang memengaruhi kondisi ini antara lain tingkat pendidikan, stres, status gizi, serta keberadaan penyakit seperti diabetes melitus (DM) dan penyakit degeneratif lainnya (Yuswatiningsih & Suhariati, 2021). Penurunan fungsi kognitif pada lansia seringkali berkaitan dengan demensia. Demensia adalah sindrom yang ditandai dengan perubahan dalam kemampuan mengingat, berbahasa, berperilaku, dan kesulitan mengambil keputusan sederhana (Setiawan, 2020).

Upaya untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, kegiatan rekreatif seperti memasak, bermain catur, senam otak, menggambar, mewarnai, mendengarkan musik, dan menonton televisi sangat dianjurkan (Djajasaputra & Halim, 2019). Aktivitas ini perlu dilakukan secara teratur dan konsisten karena bersifat menyenangkan, aman, dan mudah bagi lansia. Selain itu, lansia membutuhkan lingkungan sosial untuk berinteraksi dengan teman sebaya, yang membantu mereka merasa memiliki komunitas dan mengurangi perasaan terisolasi, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan dasar karena penurunan fungsi tubuh, termasuk kognitif. Keterbatasan atau ketiadaan aktivitas fisik dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif. Oleh karena itu, dukungan keluarga atau perawat sangat penting dalam memberikan aktivitas fisik yang bermanfaat untuk memperlambat proses ini (Widyantoro et al., 2021). Penurunan fungsi kognitif diklasifikasikan menjadi tiga tingkat: normal, gangguan kognitif ringan (mild cognitive impairment), dan demensia (Irfan Permana et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok, dari 46 penghuni lansia, 18 orang menunjukkan gejala penurunan kognitif. Gejala tersebut meliputi lupa menempatkan barang (namun dapat mengingatnya kembali), salah masuk kamar, lupa hari dan tanggal, mengulang pertanyaan yang sama, bahkan hingga demensia yang menyebabkan kesulitan mengingat diri sendiri atau anggota keluarga. Dalam kasus demensia,

lansia ini memerlukan bantuan dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makan dan kebersihan diri. Penurunan ini diduga berkaitan dengan penghentian kegiatan fisik rutin di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok selama pandemi, seperti senam musik, menonton film, karaoke, mewarnai, dan jalan-jalan. Peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana kegiatan rekreatif senam dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif lansia, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen tanpa kelompok kontrol dengan rancangan pre-test dan post-test pada sampel yang sama. Penelitian dilaksanakan di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok pada 25 Juni–18 Juli 2024, setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta (No. DP.04.03/e-KEPK.1/631/2024). Sampel penelitian berjumlah 46 lansia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi lansia berusia >67 tahun, mandiri penuh atau sebagian berdasarkan Katz Index, mampu berkomunikasi dan kooperatif, berpendidikan minimal SD, mengalami penurunan daya ingat, mengikuti intervensi hingga selesai, serta memiliki kondisi kesehatan stabil meskipun terdapat penyakit degeneratif yang terkontrol secara medis.

Instrumen pengukuran fungsi kognitif menggunakan kuesioner Mini Mental State Examination (MMSE) yang terdiri dari 30 item mencakup aspek orientasi, registrasi, perhatian dan kalkulasi, memori, serta bahasa, dengan reliabilitas 0,91–0,93 dan validitas eksternal 0,90. Instrumen ini tidak diuji ulang karena telah tervalidasi pada penelitian sebelumnya. Intervensi berupa senam lansia menggunakan SOP yang mengacu pada Adi (2022) dalam Anggraeni Kharisma, terdiri dari pemanasan (8–10 menit), gerakan inti (15 menit), dan pendinginan (5 menit). Pelaksanaan senam dilakukan oleh instruktur dengan memperhatikan kesiapan alat dan keamanan peserta, serta dihentikan apabila lansia mengalami keluhan seperti nyeri, sesak napas, pusing, atau kelelahan berlebihan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Karakteristik Usia, Pendidikan dan Jenis Kelamin Responden Lansia di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok

Kelompok Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
Elderly	2	6,3
Old	23	71,9
Very old	7	21,9

Total	32	100
Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Percentase (%)
Laki – laki	5	15.6
Perempuan	27	84.4
Total	32	100
Pendidikan	Jumlah (n)	Percentase (%)
SD	2	6.3
SMP	2	6.3
SMA	19	59.4
D3	4	12.5
S1	4	12.5
S2	1	3.1
Total	32	100

Sumber : data primer, 2024.

Berdasarkan tabel 1 menyatakan bahwa distribusi frekuensi usia lansia di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok menunjukkan bahwa kelompok usia elderly mencakup 71,9%. Sementara itu, proporsi jenis kelamin terbanyak adalah perempuan, yaitu sebesar 84,4%, sejalan dengan data Susenas 2024. Pada aspek latar belakang pendidikan, mayoritas lansia memiliki tingkat pendidikan SMA, dengan persentase sebesar 59%.

Tabel 2.
Skor MMSE sebelum dan sesudah diberikan intervensi

Kategori	Skor sebelum intervensi		Skor sesudah intervensi	
	F	%	F	%
Normal	14	43,8	22	68,8
Ringan	8	25,0	7	21,9
Berat	25,0	31,3	3	9,4
Total	32		32	

Sumber: data primer, 2024.

Pada tabel 2 terlihat adanya perubahan signifikan pada skor MMSE sebelum dan sesudah intervensi senam. Sebelum intervensi, terdapat 14 orang (43,8%) dengan skor normal, yang kemudian meningkat menjadi 22 orang (68,8%) setelah intervensi. Pada kategori skor ringan, jumlahnya menurun dari 8 orang (25,0%) menjadi 7 orang (21,9%). Sementara itu, pada kategori skor berat, terjadi penurunan dari 10 orang (31,1%) sebelum intervensi menjadi 3 orang (9,4%) setelah intervensi.

Tabel 3.
Hasil analisa bivariat pada kelompok sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	n	Median (MinMax)	Pvalue
Skor sebelum	32	22,00 (7-30)	0,000
Skor sesudah	32	26,00 (12-30)	

Sumber: data primer, 2024.

Dari tabel 3 menyatakan bahwa Uji Bivariat pada penelitian ini menggunakan uji statistik

non parametrik yaitu menggunakan uji Wilcoxon. Menguji beda mean dari dua hasil pengukuran dari kelompok yang sama yaitu hasil pengukuran 1 (pre-test) dan hasil pengukuran 2 (posttest). Pada penelitian ini didapatkan hasil $p<0,05$ yaitu $p<0,000$ maka menunjukkan adanya pengaruh kegiatan rekreatif senam terhadap fungsi kognitif secara signifikan.

PEMBAHASAN

Mayoritas responden di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok berada pada rentang usia 70–95 tahun. Kelompok usia ini rentan mengalami penurunan fungsi fisik dan kognitif akibat proses penuaan, sehingga memerlukan dukungan pelayanan kesehatan yang optimal untuk mempertahankan kemandirian dan kualitas hidup (Imam Subekti et al., 2020; Pragholapati et al., 2021).

Sebagian besar responden adalah perempuan (84,4%), sedangkan laki-laki sebesar 15,6%. Temuan ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan jumlah lansia perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang diduga berkaitan dengan kebiasaan menjaga kesehatan dan angka harapan hidup yang lebih tinggi pada perempuan (Pardosi, 2021).

Sebagian besar lansia memiliki pendidikan SMA (59,4%), diikuti D3 dan S1 (12,5%). Pendidikan yang relatif tinggi menunjukkan potensi pemahaman kesehatan yang lebih baik, meskipun penurunan fungsi kognitif tetap dapat terjadi seiring bertambahnya usia, terutama pada aspek daya ingat (Pragholapati et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor MMSE setelah intervensi senam lansia, yang menandakan perbaikan fungsi kognitif. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi kognitif secara signifikan (Pardosi & Marsinova, 2021; Handayani & Prasanti, 2021).

Pada penelitian ini, sebelum intervensi, sebagian besar lansia berada pada kategori gangguan kognitif ringan hingga berat. Setelah intervensi, jumlah lansia dengan skor MMSE normal meningkat, sementara kategori gangguan ringan dan berat menurun. Hasil ini menunjukkan bahwa senam lansia berkontribusi positif terhadap peningkatan fungsi kognitif dan kualitas hidup lansia. Senam lansia dengan gerakan terstruktur dan dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan perhatian dan memori melalui aktivitas fisik berulang (Handayani & Prasanti, 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini, Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok berencana menerapkan program senam lansia secara rutin sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan lansia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden di Graha Werdha Aussi Kusuma Lestari Depok Aussi berada pada kategori usia tua (old) yaitu 71,9%, dengan proporsi terbesar berjenis kelamin perempuan (84,4%) dan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA (59,4%). Hasil pengukuran fungsi kognitif menggunakan MMSE menunjukkan adanya peningkatan signifikan setelah intervensi senam lansia. Skor normal meningkat dari 43,8% menjadi 68,8%, kategori ringan menurun dari 25,0% menjadi 21,9%, dan kategori berat turun dari 31,1% menjadi 9,4%. Uji hipotesis menghasilkan nilai $p<0,000$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh bermakna antara pelaksanaan senam lansia dan peningkatan fungsi kognitif. Dengan demikian, senam lansia terbukti efektif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan kognitif pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>
- Handayani, D. R. S., & Prasanti, M. A. S. M. (2021). Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Setelah Intervensi. *Jurnal Teknologi Informasi*, 7(2), 150–160. <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/TI>
- Irfan Permana, Asri Aprilia Rohman, & Tita Rohita. (2019a). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Penurunan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 11(1), 55–62. <https://doi.org/10.35907/jksbg.v11i1.135>
- Pardosi, S., & Marsinova, D. (2021). *JMK : Jurnal Media Kesehatan Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu Jurusan Keperawatan , Poltekkes Kemenkes Bengkulu Email : sariman.parodosi@yahoo.com PENDAHULUAN Pembangunan nasional di segala bidang yang selama i*.
- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23. <https://doi.org/10.51544/jmn.v4i1.1269>
- Setiawan. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Demensia di Puskesmas Jumpandang Baru Kecamatan Tallo Kota Makassar. *Jurnal Medika Hutama*, 01(02), 78– 85. <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Widyantoro, W., Widhiastuti, R., & Atlantika, A. P. (2021). Hubungan Antara Demensia Dengan Activity of Daily Living (Adl) Pada Lanjut Usia. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 5(2), 77–85. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v5i2.3698>
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70