



Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dengan Program Brain Gym Pada Posyandu Lansia di Kecamatan Junrejo Kota Batu (Community Physiotherapy Counseling with A Brain Gym Program At The Elderly Posyandu in Junrejo Sub-District, Batu City)

Maulida Rahmi^{1*}, Atika Yulianti², Dhimas Radian Yasenda³

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRAK

Seiring bertambahnya usia, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan merasa tua ialah masa hidup yang terakhir dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik salah satunya yaitu penurunan fungsi kognitif. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penurunan fungsi kognitif yaitu dari farmakologis seperti obat-obatan dan non- farmakologis berupa aktivitas mental, aktivitas fisik, dan aktivitas sosial yang tidak memiliki efek samping seperti terapi musik, terapi stimulasi, dan Brain Gym. Maka dari itu, para lansia diberikan penyuluhan tentang latihan Brain Gym yang bertujuan untuk mengantisipasi penurunan fungsi kognitif di posyandu lansia. Metode yang digunakan ialah dengan memberikan penyuluhan fisioterapi tentang latihan Brain Gym dengan poster dan leaflet sebagai media promosi, kegiatan berjalan dengan lancar. Pada saat pelaksanaan yang terdiri dari 20 lansia memiliki respon yang baik pada saat penyuluhan diberikan. Didapatkan hasil sebelum diberikan materi terdapat 0-5% lansia yang mengetahui tentang Brain Gym dan setelah dilakukan penyuluhan terdapat 85-95% lansia yang paham mengenai Brain Gym. Kegiatan dilakukan di komunitas lansia di Posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, Kota Batu. Pada saat pelaksanaan yang terdiri dari 20 lansia memiliki respon yang baik pada saat penyuluhan diberikan. Kemudian data evaluasi menunjukkan bahwa dari 20 lansia didapatkan 17 lansia yang mengalami peningkatan terhadap pengetahuan tentang latihan brain gym serta memberikan gerakan-gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah dengan tujuan untuk membantu meningkatkan daya ingat dan meningkatkan konsentrasi serta mencegah terjadinya penurunan kognitif secara signifikan.

Keywords: Lansia, Brain Gym, Penyuluhan, Edukasi

ABSTRACT

Background As we age, everyone will experience the process of growing old and feel old is the last period of life where a person will experience physical deterioration, one of which is a decrease in cognitive function. Many ways can be done to prevent cognitive function decline, namely from pharmacological such as drugs and non-pharmacological in the form of mental activity, physical activity, and social activities that have no side effects such as music therapy, stimulation therapy, and Brain Gym. Purpose of counseling aims to educate the elderly about brain gym knowledge to anticipate cognitive decline in the elderly which discusses the benefits and exercises for brain gym. Research Methods The method used is to provide physiotherapy counseling on Brain Gym exercises with posters and leaflets as promotional media, activities run smoothly. Results At the time of implementation consisting of 20 elderly people had a good response when counseling was given. The results obtained before the material was given were 0-5% of the elderly who knew about Brain Gym and after counseling there were 85-95% of the elderly who understood Brain Gym. Conclusion The activity was carried out in the elderly community at the elderly Posyandu RW 8 Junrejo sub-district, Batu City. At the time of implementation consisting of 20 elderly people had a good response when counseling was given. Then the evaluation data shows that out of 20 elderly people, 17 elderly people have increased knowledge about brain gym exercises and provide movements that can be done independently at home with the aim of helping to improve memory and increase concentration and prevent significant cognitive decline.

Keywords: Elderly, Brain Gym, Counseling, Education

Correspondence

Maulida Rahmi
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang,
Sumbersari, Lowokwaru, Malang City, East Java 65145
Email: maulidarahmi362@gmail.com

Article History

Submitted: 30-01-2025
Revised: 26-04-2025
Accepted: 28-04-2025

How to cite:

Rahmi, M., Yulianti, A., & Yasenda, D. R. (2025) Penyuluhan Fisioterapi Komunitas Dengan Program Brain Gym Pada Posyandu Lansia di Kecamatan Junrejo Kota Batu. DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(1), 61-69. <https://doi.org/10.58545/djpm.v4i1.467>

doi: 10.58545/djpm.v4i1.467

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.
Copyright (c) 2025 Maulida Rahmi



1. PENDAHULUAN

Fisioterapi adalah salah satu pelayanan kesehatan yang memiliki peran untuk meningkatkan derajat kesehatan manusia

dalam bidang fisik serta kemampuan fungsional (Sadati et al, 2024). Pemberian layanan yang diberikan untuk meningkatkan derajat kesehatan ataupun pemahaman masyarakat

tentang kesehatan salah satunya adalah fisioterapi komunitas dalam penyuluhan (Saihar et al., 2024). Pelayanan fisioterapi dirancang dalam lingkup promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif baik secara umum ataupun khusus salah satunya yaitu puskesmas dan posyandu (Sari et al., 2023). Terdapat banyak jenis posyandu salah satunya adalah posyandu lansia, posyandu lansia ialah pos pelayanan terpadu kepada Masyarakat dengan usia lanjut dalam suatu wilayah tertentu yang telah di sepakati dengan tujuan agar mendapatkan pelayanan kesehatan yang baik (Latumahina et al., 2022).

Lanjut usia ataupun lansia ialah seseorang yang memiliki usia 60 tahun ke atas (bagus et al., 2024). Lansia merupakan golongan masyarakat yang telah memasuki masa penuaan atau tua (tuwu et al., 2023). Penuaan bukan salah satu penyakit melainkan suatu stadium lanjut dalam berproses kehidupan yang ditandai dengan beberapa perubahan fisik (nur et al., 2024). Terdapat 727 juta orang lansia didunia pada tahun 2020, jumlah ini akan meningkat menacapai lebih dari 1,5 miliar pada tahun 2050 (united nations., 2020). Dalam beberapa dekade terakhir lansia di indonesia menjadi 9,92% atau 26 juta jiwa dan pada jawa timur tercatat sebanyak 13,38% angka ini akan terus meningkat seiring bertambahnya waktu (statistik penduduk lanjut usia, 2020).

Seiring bertambahnya usia, semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan merasa tua ialah masa hidup yang terakhir dimana seseorang akan mengalami kemunduran fisik ataupun biologis, mental, dan sosial (Ramli et al., 2020). Kemunduran lain yang di alami lansia yaitu gangguan fungsi kognitif (Hutashut et al., 2020). Otak merupakan organ kompleks, pusat pengaturan sistem tubuh dan juga pusat kognitif ialah salah satu organ yang rentan terhadap proses penuaan sehingga gangguan kognitif yang terjadi akan mengakibatkan penurunan pada daya ingat ataupun memori (Al-Finatunni'mah et al., 2020). Menurut WHO pada tahun 2021 mengatakan bahwa terdapat 65,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif (Wulandari et al., 2023). Sedangkan di Indonesia terdapat 50% lansia yang mengalami penurunan kognitif (Atiqah, 2020). Terdapat 3,8% lansia yang memiliki gangguan kognitif di Jawa Timur (Putri et al., 2023).

Gangguan fungsi kognitif memiliki beberapa faktor seperti jenis kelamin, usia, genetik, ras, dan juga penyakit degenerative seperti diabetes Mellitus, obesitas, hipertensi, trauma, ataupun cedera pada kepala (Meyla et al., 2024). Penurunan fungsi kognitif mengakibatkan menurunnya fungsi intelektual, berkurangnya transmisi saraf dalam otak yang dimana proses informasi melambat dan kemudian banyak informasi hilang saat terjadi transmisi, sehingga mengalami kecenderungan

mengingat masa lalu ataupun memori jangka Panjang lebih baik daripada kejadian yang baru (Martina et al., 2024). Jika penurunan fungsi kognitif dibiarkan dalam jangka waktu lama akan menjadi permasalahan pada lansia hal ini dikarenakan terjadinya penurunan konsentrasi, proses berpikir, gangguan persepsi, disorientasi (waktu, orang, tempat), dan gangguan pada daya ingat akan mengganggu aktivitas sehari-hari, gangguan berkomunikasi, dan ketergantungan pada orang lain (Salsabila et al., 2024). Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mencegah penurunan kognitif yaitu dari farmakologis seperti obat-obatan dan non-farmakologis berupa aktivitas mental, aktivitas fisik, dan aktivitas sosial yang tidak memiliki efek samping seperti terapi musik, terapi stimulasi, dan Brain Gym (Nono & Selano, 2020).

Brain Gym atau senam otak merupakan Kumpulan gerakan sederhana yang dapat merangsang setiap bagian dalam otak, merileksasikan ataupun merangsang sistem yang berhubungan dengan otak, dan sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar berfungsi secara maksimal (Fadli et al., 2023). Brain gym dapat mengoptimalkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen, meningkatkan pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan, dan meningkatkan fokus (Cahyaningrum et al., 2023). Posyandu Lansia Rw 8 kecamatan junrejo kota Batu memiliki kegiatan yang berhubungan dengan Kesehatan seperti pemeriksaan Kesehatan

secara rutin sebulan sekali. Lansia yang bertempat Posyandu Lansia Rw 8 kecamatan junrejo kota Batu belum memahami atau mengerti tentang cara dalam mengatasi penurunan kognitif yang terjadi pada segala usia terutama pada lansia. Dalam hal ini, dilakukan langkah dalam pengabdian Masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang pemberian latihan brain gym untuk mengurangi penurunan kognitif kepada anggota Posyandu Lansia Rw 8 kecamatan junrejo kota Batu. Penggunaan poster dan leaflet adalah sumber sarana dalam melakukan penyuluhan atau pemberian informasi agar lebih sederhana dan praktis. Adapun tujuan dalam penyuluhan agar para lansia di Posyandu Lansia Rw 8 kecamatan junrejo kota Batu dapat memahami apa itu penurunan kognitif, cara mencegah penurunan kognitif, dan menjaga Kesehatan lansia di Posyandu Lansia Rw 8 kecamatan junrejo kota Batu dan mencegah penurunan kognitif.

2. METODE

Pada kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan metode dengan memberikan edukasi fisioterapi yakni promosi kesehatan tentang gangguan daya ingat dengan memberikan Brain Gym untuk membantu meningkatkan daya ingat dan meningkatkan konsentrasi dengan menggunakan poster dan leaflet sebagai media promosi. Sebelum diberikan penyuluhan dan latihan yang akan dilakukan, akan diberikan pre-test dan post- test tentang latihan Brain Gym

dengan tujuan menilai efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia. Penyuluhan yang diberikan berupa definisi, gejala, manfaat, dan dosis dari latihan Brain Gym. Latihan yang diberikan dapat dilakukan secara mandiri dengan dosis yang telah diberikan yaitu dengan posisi duduk ataupun berdiri dengan pengulangan gerakan sebanyak 10 kali pada setiap gerakan. Penyuluhan yang diberikan kepada lansia dilakukan dengan memberikan pre-test dan post-test dengan memberikan pertanyaan kepada lansia untuk mengukur efektifitas dalam penyuluhan yang diberikan dan memberikan latihan Brain Gym terkait dalam bidang fisioterapi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan tanggal 14 Oktober 2024 di Posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, kota Batu. Sasaran yang diberikan kepada lansia di Posyandu lansia RW

8 kecamatan junrejo, kota Batu. Terdapat beberapa rangkaian dalam kegiatan yang dilakukan pada komunitas lansia di Posyandu lansia RW 8 kecamatan junrejo, Kota Batu.

Kegiatan dilakukan di komunitas lansia di Posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, Kota Batu pada hari senin, 14 oktober 2024 jam 09.00-10.00 WIB. Kegiatan diawali dengan pengenalan diri dan memberikan informasi bahwa penyuluhan dilakukan oleh mahasiswa profesi fisioterapi UMM kepada para lansia. Sambil menunggu untuk dilakukan pengecekan Kesehatan rutin para lansia diberikan penyuluhan tentang edukasi latihan Brain Gym dengan menggunakan leaflet dan juga poster serta, memperagakan secara langsung bagaimana latihan Brain Gym dilakukan agar bisa dilakukan secara mandiri dirumah masing-masing. Kemudian yang terakhir adalah tanya jawab kepada para lansia.



Gambar 1. Kerangka pelaksanaan kegiatan



Gambar 2. Leaflet media penyuluhan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan tentang latihan Brain Gym berjalan dengan baik dan lancar. Pada saat pelaksanaan yang terdiri dari 20 lansia memiliki respon yang baik pada saat penyuluhan diberikan. Saat penyampaian materi, para lansia mendengarkan dengan seksama materi yang diberikan dan juga senang dalam melakukan latihan Brain Gym yang diberikan. Saat penyuluhan, materi yang disampaikan yakni definisi, gejala, manfaat, dan

dosis dari latihan Brain Gym. Para lansia yang datang dalam acara tersebut sangat tertarik dan memperhatikan materi yang di berikan karena materi yang disampaikan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman yang belum mereka ketahui sebelumnya. Media promosi berupa leaflet juga diberikan dengan tujuan agar para lansia bisa melakukan latihan Brain Gym secara mandiri di rumah. Pada saat diskusi tanya jawab para lansia aktif dalam bertanya tentang seputar latihan yang diberikan.



Gambar 3. Pelaksanaan penyuluhan

Brain Gym yang sering dilakukan lansia secara mandiri yang dapat mengurangi penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan daya ingat. Brain Gym dilakukan 2-3 kali dalam

seminggu atau dilakukan setiap hari. Untuk melihat efektifitas dalam penyuluhan yang telah dilaksanakan, evaluasi dilakukan pada saat sebelum dan sesudah tanya jawab.

Tabel 1. Hasil evaluasi pengetahuan lansia sebelum dan sesudah diberikan materi

Pertanyaan	Pengetahuan	
	Sebelum	Sesudah
Apakah anda tahu tentang brai gym?	5%	95%
Apakah anda tahu cara braun gym?	0%	95%
Apakah anda tahu mengenai manfaat brain gym?	0%	95%
Apakah anda tahu kapan saja brain gym dilakukan?	0%	95%

Bedasarkan hasil evaluasi sebelum dan sesudah diberikan materi. Dalam Tabel didapatkan bahwa kegiatan penyuluhan telah mencapai tujuan untuk melihat efektifitas dari penyuluhan yang akan diberikan kepada komunitas lansia, dengan hasil sebelum diberikan materi tentang definisi Brain Gym sebanyak 10% dan setelah diberikan materi tentang definisi Brain Gym sebanyak 100%, materi tentang gejala brain gym sebanyak 0% dan setelah diberikan materi sebanyak 95%, sebelum diberikan materi tentang manfaat Brain Gym sebanyak 0% dan setelah diberikan materi sebanyak 95%, dan materi tentang kapan saja Brain Gym dapat dilakukan sebelum sebanyak 0% dan setelah diberikan sebanyak 85%. Dari hasil yang telah disampaikan pada tabel diatas, dapat dilihat sebelum dilakukan kegiatan penyuluhan di komunitas posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, Kota Batu bahwa para lansia kurang memahami tentang latihan Brain Gym dan setelah dilakukan penyuluhan pada posyandu tersebut para lansia memahami tentang materi yang disampaikan dan sangat

tertarik dalam latihan Brain Gym. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang diberikan kepada lansia efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang Brain Gym di komunitas posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, Kota Batu.

4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa terdapat 17 dari 20 lansia yang mengalami peningkatan terhadap pengetahuan tentang latihan Brain Gym serta mengajarkan gerakan yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah yang bertujuan untuk membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi serta mencegah terjadinya penurunan kognitif secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada komunitas lansia di Posyandu lansia RW 8 kecamatan Junrejo, Kota Batu yang telah bersedia dan aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini.

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>
- Atiqah, H. (2020). Hubungan Fungsi Kognitif Lansia Dengan Tingkat Kemandirian Lansia Di Posyandu Lansia Kelurahan Balarjosari Malang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 2(7), 107–114. <https://doi.org/10.55500/jikr.v7i2.112>
- Bagus Aji Pangestu Amiando, & Ika Mariyati, L. (2024). Kesepian Berkurang Seiring dengan Meningkatnya Kesejahteraan Lansia di Indonesia. In *Pubmedia Journal of Islamic Psychology* (Vol. 1, Issue 1). <https://diksima.pubmedia.id/index.php/Psychology>
- Cahyaningrum, K., Hafid, W. A., Az-Zahrah Syaifullah, F., Husen, A., & Damayanti, A. (2023). Pengaruh Program Brain Gym dan Psikoedukasi untuk Kebahagiaan Lansia Binaan Rumah Zakat Gaddeta Rappokalling. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11800>
- Fadli, F., Patoding, S., & Asmar. (2023). Pengaruh Terapi Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Menderita Demensia. *Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(2), 42–45. Diambil dari <https://ojs3.poltekkes-mks.ac.id/index.php/medperawat/article/view/385>
- Hutasuhut, A., Anggraini, M., & Angnesti, R. (2020). Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2428>
- Latumahina, F., Istia, Y. J., Tahapary, E. C., Anthony, V. C., Solelisa, V. J., & Solissa, Z. (2022). Peran Posyandu Lansia Terhadap Kesejahteraan Para Lansia di Desa Ihamahu, Kec. Saparua Timur, Kab. Maluku Tengah. *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, 6(1), 39–45. <https://doi.org/10.22437/jkam.v6i1.19368>
- Martina, S. E., Sinaga, J., Gultom, R., & Lestari, A. (2024). Pengaruh Terapi Reminiscence Terhadap Tingkat Kognitif Pada Lansia Di Wisma Lansia Taman Bodhi Asri. *Jurnal Teknologi, Kesehatan & Ilmu Sosial*, 6(1), 72–82. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/tekesnos/article/view/5166>
- Meyla, P. L., Budi Kristiani, R., Istifada, R., Wijaya, H., Rumah Sakit, A., Adi Husada, S., Profesi Ners, P., & Korespondensi, P. (2024). Stimulasi Kognitif Lansia Melalui

- Moka Games Di Wilayah Simokerto Kota Surabaya (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.37036/cdhj.v2i1.517>
- Journal of Public Health, 2(3), 448–458. Retrieved from <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH/article/view/447>
- Nono, E. A., & Selano, M. K. (2020). Manfaat Brain Gym (BR) Sebagai Intervensi Keperawatan Dalam Meningkatkan Quality Of Life In Dementia Elderly. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 6(1), 8–13. <https://doi.org/10.32660/jpk.v6i1.445>
- Sari Ni Putu Desy Purnama, Yulianti Atika, & Diagusti Dian. (2023). Peran Fisioterapi Untuk Mencegah Gangguan Kognitif Pada Lansia di Posyandu Ngijo Karangploso Jawa Timur. <https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/ruang-cendekia/index>
- Putri, Y., Maulidia, A., Yuliadarwati, N. M., Lubis, Z. I., Studi, P., Fisioterapi, S., & Kesehatan, I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Komunitas Lansia di Kota Malang. <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
- Statistik Penduduk Lanjut Usia. (2020). Badan Pusat Statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/id/publication/2020/12/21/0fc023221965624a644c1111/statistik-penduduk-lanjut-usia-2020.html>
- Ramli, R., & Masyita Nurul Fadhillah. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, 1(1), 23–32. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.246>
- Tuwu, D., & La Tarifu. (2023). Implementasi Program Posyandu Lansia Untuk Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Journal Publicuho*, 6(1), 20–29. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v6i1.72>
- Saihar, B. J., Rahmanto. S., & Gamar. (2024). Pemberian Edukasi Fisioterapi Mengenai Hipertensi Pada Komunitas lansia Di Balai Pertemuan RW 8 Kelurahan Karang Besuki. <https://doi.org/10.62354/y114vn18>
- United Nations. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. (2020). World Population Ageing 2020 Highlights: Living Arrangements of Older Persons. <https://www.un.org/development/desa/pd/news/world-population-ageing-2020-highlights>
- Salsabila, A. D. S., Haryani, N., & Mulyaningsih, M. (2024). Penerapan Senam Otak (Brain Gym) Dalam Meningkatkan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Joyotakan Rt 06 Rw V Serengan Kota Surakarta. *Indonesian*
- Wulandari, E., Nasution, R. A., Permata, Y. I., Pogran, S., Keperawatan, S., Kedokteran,

F., Kesehatan, I., & Jambi, U. (2023).
Hubungan Kualitas Tidur dengan Fungsi
Kognitif Lansia di Puskesmas Muara
Kumpe. In Jurnal Ilmiah Ners Indonesia
(Vol. 4, Issue 1).
<https://www.onlinejournal.unja.ac.id/JINI>

Zidni Sadati Maulana A, & Ali Multazam. (2024).
Kegiatan Penyuluhan Fisioterapi Tentang
Low Back Pain Pada Komunitas Pasien
Lansia Di Rumah Sakit Perkebunan
Jember KLINIK. Kreativitas Pada
Pengabdian Masyarakat (Krepa), 2(7), 58-
68.
<https://doi.org/10.8765/krepa.v2i7.3046>