

PENERAPAN LATIHAN MEMORI: SENAM OTAK PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN MEMORI DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA ABIYOSO YOGYAKARTA

Karunia Safitri Umaroh¹, Tri Prabowo², Tri Widyastuti Handayani³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email: ksafitri514@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Lansia erat kaitannya kemunduran kognitif yang dialami lansia diawali dengan kemunduran daya ingat atau memori. Penurunan kognitif pada lansia salah satunya adalah gangguan memori. Gangguan memori didefinisikan sebagai kondisi lansia yang sulit mengingat mengenai informasi ataupun perilaku. Kemunduran disebabkan menurunnya fungsi syaraf pada otak. Terdapat upaya untuk menghambat kemunduran kognitif akibat demensia. Upaya sebagai bentuk stimulasi untuk meningkatkan kemampuan otak, dengan melakukan latihan memori berupa senam otak. Senam otak ini dilakukan dengan lama 10-15 menit secara rutin. Tujuannya untuk meningkatkan fungsi otak yang melemah, memperlancar bagian otak yang terhambat, serta merangsang bagian otak kanan dan kiri bekerja sehingga didapatkan keseimbangan aktivitas antara kedua belahan otak secara bersamaan.

Tujuan: mengetahui penerapan latihan memori pada lansia dengan gangguan memori di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta melalui pendekatan asuhan keperawatan. **Metode Studi Kasus:** penelitian deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah 2 lansia dengan gangguan memori pada tahap sedang. Dilaksanakan pada 3-7 April 2023. **Hasil Studi Kasus:** didapatkan adanya peningkatan memori pada lansia. Status memori lansia diukur menggunakan pengkajian SPMSQ. Didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan jawaban benar pada kedua lansia. Pada pasien pertama yaitu meningkat dari mampu menjawab dengan skor benar 3 menjadi 6 pada kunjungan ketiga. Sedangkan pasien kedua mengalami peningkatan dari 5 menjadi 7 pada kunjungan hari keempat. **Kesimpulan :** Penerapan latihan memori mampu mengurangi gangguan memori sedang pada lansia

Kata Kunci : gangguan memori, latihan memori, senam otak, lansia

¹ Mahasiswa Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³ Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

APPLICATION OF MEMORY EXERCISE: BRAIN GYM IN THE ELDERLY WITH MEMORY IMPAIRMENT AT THE TRESNA WERDHA ABIYOSO SOCIAL SERVICE CENTER YOGYAKARTA

Karunia Safitri Umaroh¹, Tri Prabowo², Tri Widyastuti Handayani³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : ksafitri514@gmail.com

ABSTRACT

Background: The elderly are closely related to cognitive decline, which begins with a decline in memory or cognitive function. Cognitive decline in the elderly includes memory impairment, which is defined as a condition where the elderly have difficulty remembering information or behaviors. The decrease in neural function in the brain causes this decline. Efforts have been made to slow down the cognitive decline caused by dementia. One of these efforts is through brain stimulation exercises, specifically memory exercises. These exercises are performed regularly for 10–15 minutes with the aim of improving weakened brain function, enhancing blocked brain areas, and stimulating both the right and left sides of the brain to achieve a balanced activity between the two hemispheres. **Objective:** To determine the implementation of memory exercises for elderly individuals with memory impairment at the Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta Social Service Center through a nursing care approach. **Method:** This is a descriptive study with a case study design. The subjects of this case study are two elderly individuals with moderate memory impairment. The study was conducted from April 3rd to April 7th, 2023. **Results:** An improvement in memory was observed in the elderly individuals. The assessment of the elderly's memory status was measured using the SPMSQ assessment tool. The results showed an increase in correct answers for both elderly individuals. The first patient's score improved from 3 correct answers to 6 on the third visit, while the second patient's score improved from 5 to 7 on the fourth day of the visit. **Conclusion:** The implementation of memory exercises is capable of reducing moderate memory impairment in the elderly.

Keywords: memory impairment, memory exercises, brain exercises, elderly

¹ Nursing student of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

² Lecturer in the Nursing Department of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

³ Lecturer in the Nursing Department of the Poltekkes Kemenkes Yogyakarta