

KARYA TULIS ILMIAH

**TERAPI SENAM OTAK PADA LANSIA DEMENSIA
DENGAN MASALAH GANGGUAN MEMORI
DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2026**



**SELLY ANITA RAHMAWATI
NIM PO.71.20.123.150**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**TERAPI SENAM OTAK PADA LANSIA DEMENSIA
DENGAN MASALAH GANGGUAN MEMORI
DI PANTI SOSIAL HARAPAN KITA
KOTA PALEMBANG
TAHUN 2026**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya
Keperawatan



**SELLY ANITA RAHMAWATI
NIM PO.71.20.123.150**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

POLTEKKES KEMENKES PALEMBANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Secara umum lansia mengalami penurunan kemampuan saat melakukan aktivitas fisik seiring bertambahnya usia yang telah mencapai 60 tahun ke atas. Salah satu permasalahan kognitif yang sering dijumpai pada lansia adalah demensia, sebuah kondisi penurunan daya ingat yang berkaitan dengan proses penuaan otak secara alami. Proses penuaan tersebut terjadi akibat adanya perubahan pada sel atau jaringan saraf yang dapat memengaruhi fungsi otak. (Sianturi et al., 2024). Lanjut usia merupakan salah satu tahapan dalam proses tumbuh kembang manusia. Proses penuaan tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berlangsung secara bertahap dari masa bayi, anak-anak, dewasa, hingga akhirnya memasuki usia lanjut. Pada tahap ini, seseorang mengalami penurunan kemampuan fisik, mental, dan sosial secara progresif. (Suryatika & Pramono, 2021)

World Health Organization merilis data terbaru mengenai jumlah penduduk lansia di dunia pada tahun 2024. Berdasarkan data tersebut, kelompok usia 60-64 tahun mencatat jumlah tertinggi dengan 351,5 juta jiwa. Pada tahun 2030, 1 dari 6 orang di dunia akan berusia 60 tahun ke atas. Pada saat itu, proporsi penduduk berusia 60 tahun ke atas akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 1,4 miliar. Pada tahun 2050, populasi dunia yang berusia 60 tahun ke atas akan berlipat ganda (2,1 miliar). Jumlah penduduk berusia 80 tahun ke atas diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat antara tahun 2020 dan 2050, mencapai 426 juta jiwa.

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, sekitar 12% atau 29 juta penduduk Indonesia merupakan lansia, dan persentase ini diprediksi akan meningkat hingga 20% atau sekitar 48,3 juta penduduk lansia pada tahun 2045 (BPS 2024). Berdasarkan data BPS Sumsel tahun 2023,

populasi lansia di Sumatera Selatan tersebar secara tidak merata di berbagai wilayah kabupaten/kota, dengan persentase yang bervariasi antara 7% hingga 11%. Jumlah lansia di Kota Palembang berjumlah 78.752 jiwa pada tahun 2023. Pada Panti Sosial Harapan Kita Palembang berjumlah 60 orang lansia tahun 2025.

Permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh lansia mencakup berbagai penyakit tidak menular, antara lain hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan stroke, serta gangguan muskuloskeletal, gangguan fungsi sensorik, dan masalah kesehatan mental. Salah satu gangguan kesehatan mental yang sering ditemukan pada kelompok usia lanjut adalah demensia, yaitu suatu sindrom penurunan fungsi kognitif (Sopyanti et al., 2025)

Demensia merupakan suatu sindrom yang ditandai dengan penurunan kemampuan intelektual secara progresif, yang menyebabkan kemunduran fungsi kognitif dan fungsional. Lansia dengan demensia sering mengalami gangguan kesehatan yang saling berkaitan, terutama gangguan nutrisi, eliminasi, dan integritas kulit, di mana gangguan nutrisi berupa ketidakmampuan memenuhi kebutuhan asupan makanan terjadi akibat gangguan memori dan penurunan fungsi kognitif sehingga lansia lupa waktu makan, mengalami penurunan nafsu makan, dan kesulitan makan mandiri, yang berdampak pada malnutrisi dan penurunan daya tahan tubuh. Kondisi ini diperberat oleh gangguan eliminasi urine dan atau feses berupa inkontinensia akibat ketidakmampuan mengenali dorongan buang air kecil atau buang air besar, yang meningkatkan risiko infeksi saluran kemih serta iritasi kulit, sehingga paparan urine atau feses secara terus-menerus, ditambah mobilitas terbatas dan perawatan diri yang kurang, menyebabkan gangguan integritas kulit seperti kemerahan, luka lecet, hingga luka tekan yang berpotensi menimbulkan infeksi. (Haiga & Chaniago, 2024)

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2021, 57 juta orang di seluruh dunia menderita demensia, lebih dari 60% di antaranya tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Setiap tahun, terdapat hampir 10 juta kasus baru. Menurut Kemenkes RI (2023) Prevalensi penyakit demensia di Indonesia sekitar 27,9% dan lebih dari 4,2 juta penduduk Indonesia menderita demensia. Indonesia berada di peringkat keempat untuk insidensi dan prevalensi demensia, di belakang negara lain seperti China, India, dan Jepang. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan (2020) melaporkan bahwa 3.468 orang di Sumatera Selatan, sedangkan di kota Palembang sebanyak 987 lansia yang mengalami demensia.

Demensia memiliki kumpulan gejala yang timbul akibat kerusakan struktural dan gangguan fungsi otak. Gejala yang muncul meliputi penurunan fungsi intelektual, seperti kemampuan berpikir, orientasi, pemahaman, berhitung, kapasitas belajar, berbahasa, serta kemampuan dalam mempertimbangkan suatu hal, disertai dengan penurunan daya ingat yang cukup berat sehingga mempengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penurunan fungsi kognitif pada demensia diawali dengan gangguan memori atau mudah lupa (Rahul Faturrohman, Arif Wijaya, Faishol Roni, 2021).

Gangguan memori merupakan kondisi pada otak yang ditandai dengan kesulitan dalam menerima, mengolah, dan mengingat informasi yang telah diperoleh dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Gangguan memori dapat disebabkan oleh penurunan fungsi otak, stres, efek samping penggunaan obat-obatan, serta faktor lingkungan. Manifestasi klinis dari gangguan memori antara lain mudah lupa, mudah tersinggung, dan adanya perubahan kepribadian. Apabila tidak segera ditangani, kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, antara lain rentan mengalami gangguan nutrisi, eliminasi, dan integritas kulit. (Safitri Umaroh, 2023).

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mencegah gangguan memori pada pasien dengan demensia, yaitu melalui terapi farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan obat-obatan seperti donepezil, galantamine, dan rivastigmine. Selain itu terdapat terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan dalam penanganan gangguan memori meliputi terapi music, terapi puzzle, terapi stimulasi kelompok (TSK), dan senam otak. (Pratidina, 2023). Senam otak adalah rangkaian gerakan sederhana yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan mengoptimalkan fungsi seluruh bagian otak. Senam otak bermanfaat sebagai latihan untuk merangsang dan melatih kerja otak. Melalui latihan tersebut, aktivitas otak dapat meningkat sehingga otak menjadi lebih aktif dalam menjalankan fungsinya. (Septianti et al., 2022).

Gerakan dalam senam otak berperan dalam merangsang integrasi kerja antara hemisfer otak kanan dan kiri sehingga tercipta koordinasi fungsi otak yang lebih harmonis. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan memori, koordinasi tubuh, serta kemampuan motorik halus dan kasar pada lansia. (Triestuning, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Wilda & Kusuma, 2023) didapatkan hasil gangguan fungsi kognitif lansia sebelum diberikan senam otak sebagian besar responden memiliki gangguan fungsi kognitif berat sebanyak 17 responden (58,6 %). Sedangkan hasil setelah diberikan terapi senam otak sebagian besar responden memiliki gangguan fungsi kognitif sedang sebanyak 18 responden (62,1 %). Berdasarkan penelitian (Triestuning, 2018) sebelum diberikan senam otak sebagian besar lansia mengalami gangguan fungsi kognitif pada memori jangka pendek, sedangkan setelah intervensi senam otak terdapat peningkatan kemampuan memori jangka pendek, yang menunjukkan adanya pengaruh senam otak terhadap fungsi memori lansia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan petugas Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang pada tahun 2025,

ditemukan bahwa terdapat sekitar 30 lansia yang mengalami demensia, dengan rincian 15 orang mengalami demensia ringan, 10 orang mengalami demensia sedang, dan 5 orang mengalami demensia berat.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian studi kasus tentang “Terapi Senam Otak Pada Lansia Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori Di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2026”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Terapi Senam Otak Pada Lansia Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori Di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2026?

C. Tujuan Studi Kasus

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan Terapi Senam Otak Pada Lansia Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Terapi Senam Otak (observasi, terapeutik, edukatif, dan kolaboratif) Pada Lansia Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori
- b. Menganalisis hasil implementasi Terapi Senam Otak Pada Lansia Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Klien dengan Demensia

Diharapkan studi kasus ini dapat membantu pasien penderita gangguan memori untuk menurunkan tingkat demensia dengan terapi senam otak.

2. Bagi Panti Sosial Harapan Kita

Diharapkan studi kasus ini dapat memberikan masukan dalam keluasan ilmu pengetahuan dibidang keperawatan komplementer dalam penerapan terapi senam otak terhadap penurunan demensia pada lansia penderita gangguan memori.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini memberikan manfaat dengan meningkatkan kualitas layanan bagi pasien demensia melalui bukti ilmiah efektivitas senam otak, menyediakan data untuk pengembangan program lanjutan dan, serta membantu optimalisasi sumber daya dan penyusunan kebijakan internal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dan acuan perawat di lokasi penelitian sebagai kajian yang lebih mendalam tentang asuhan keperawatan dalam rangka meningkatkan mutu pelayanan yang baik khususnya pada pasien penderita gangguan memori untuk mengurangi demensia pada lansia di Panti Sosial Harapan Kita Kota Palembang dengan cara terapi senam otak.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., & Yani, E. (2026). Latihan Memori Senam Otak Pada Lansia: Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik. 7(1), 59–6
- Asbahani, M. R. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny.I Dengan Penyakit Hipertensi Pada Katz Indeks A Di Wilayah Puskesmas Cilawu Kabupaten Garut.
- Areswangi, A. (2023). Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Dengan Demensia Dipanti Jompo Bhakti Abadi Kota Balikpapan (Pp. 10–12).
- Badan Pusat Statistik Sumatera Selatan. (2023). Statistik Penduduk Lanjut Usia Sumatera Selatan. Sustainability (Switzerland), 11(1), 1–14. [Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/3053204](http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/3053204)
- Chairina, N., & Ahyar, J. (2020). Selamatkan Otak , Kenali Gangguan Demensia (Pikun) Menjelang Lansia. Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh Abstrak, 1–8.
- Dewi, V. T., Agung, A., & Putri, A. (2023). Manifestasi Klinis Dan Gambaran Pencitraan Struktural Dan Fungsional Berbagai Subtipe Demensia. 50(11), 594–599.
- Finatunni, A. A.-, & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak Untuk Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. [Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V1i2.5666](https://doi.org/10.26714/Nm.V1i2.5666)
- Guslinda, Yolanda, Y., & Hamdayani, D. (2024). Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Dim Ensia Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman.
- Haiga, Y., & Chaniago, R. S. (2024). Demensia. Demensia, 3(5), 283–291.
- Hakim, L. N. (2020). Batasan Usia Dan Kesejahteraan Lansia. Info Singkat Pusat Penelitian Badan Keahlian Dpr Ri, Xii(19), 13–18. [Https://Covid19.Go.Id/Peta-Sebaran](https://Covid19.Go.Id/Peta-Sebaran)

- Hasnah, K., & Sakitri, G. (2023). Implementasi Stimulasi Kognitif (Gerakan Senam Otak) Dalam Menurunkan Tingkat Demensia Lansia. 14(2), 39–46.
- Kartinah, & Suryadanto, A. (2023). Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia. Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia, 93–96.
- Kurniawati, U. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Gangguan Neurosensori Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Memori Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Magetan. Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Ponorogo, PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (Edisi 1). DPP PPNI
- Pratidina, E. (2023). Literature Review: Effects Of Brain Exercise Therapy Modalities To Improve Cognitive Function In Elderly With Dementia. 11(April), 112–127. <https://doi.org/10.47794/jkhws>
- Puspaningtyas, D. E., & Putriningtyas, N. D. (2020). Deteksi Masalah Kesehatan Bagi Lanjut Usia Kelurahan Pakuncen Kecamatan Wirobrajan. 01(01), 62–67.
- Rahul Faturrohman, Arif Wijaya, Faishol Roni, A. W. (2021). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Demensia Dengan Masalah Gangguan Memori. Sari, 9–
- Safitri Umaroh, K. (2023). Penerapan Latihan Memori : Senam Otak Pada Lansia Dengan Gangguan Memori Di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta. In Karya Tulis Ilmiah.
- Septianti, S. D. W., Suyamto, & Santoso, T. (2022). Pengaruh Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Demensia Lansia. Jurnal Keperawatan Notokusumo, Iv(1), 47–53.
- Sianturi, S. R., Kusumaningsih, I., Linawati, & Wulandari, E. (2024). Latihan Senam Otak Untuk Mencegah Demensia Pada Lansia Di Puskesmas. 5(3), 5714–5718.
- Siganggiling, G., Sitopu, S. D., & Sihalo, L. (2020). Karakteristik Lanjut Usia Yang Mengalami Gangguan Memori. 7(April), 33–44.
- Sopyanti, Y. D., Windani, C., Sari, M., & Sumarni, N. (2025). Gambaran Status Demensia Dan Depresi Pada Lansia Di Kelurahan Sukamentri Garut. 5(1).
- Suryatika, A. R., & Pramono, W. H. (2021). Penerapan Senam Otak Terhadap

- Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia. 3(1), 28–36.
- Talimbung, V. (2023). Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia. Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia (Jipmi), 2(3), 56–60. <https://jurnalnew.unimus.ac.id/index.php/jipmi>
- Triestuning, E. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Short Term Memory Pada Lansia. Nurse And Health: Jurnal Keperawatan, 7(1), 86–92. <https://doi.org/10.36720/nhjk.v7i1.37>
- Untari, S., Susanti, M. M., Kodiyah, N., & Himawati, L. (2023). Buku Ajar Anatomi Dan Fisiologi (M. Nasrudin (Ed.); 1st Ed.). Pt Nasya Expanding Management. https://books.google.co.id/books?id=Ok-Meaaaqbaj&lpg=Pr1&dq=Info%3ada_-Qr2x03wj%3ascholar.google.com%2f&lr&hl=id&pg=pp1#v=onepage&q&f=false
- World Health Organization. (2023). Dementia. Geneva: World Health Organization. Retrieved From <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia>
- Wilda, L. O., & Kusuma, L. A. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Gangguan Kognitif Pada Lansia Dengan Demensia Di Upt Pslu Jombang.
- Yusmaida, Y., & Zulkarnaini, Z. (2024). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Kualitas Hidup Lansia. Jukej: Jurnal Kesehatan Jompa, 3(2), 86–92. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol3.iss2.1279>