

ABSTRAK

YULIA JASMI. STUDI LITERATUR. PENGARUH SENAM OTAK TERHADAP PENINGKATAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA

Latar Belakang: Proses penuaan merupakan suatu proses yang alami pada semua orang yang ditandai oleh kegagalan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan terhadap kondisi stres fisiologis. Kegagalan ini berkaitan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup serta peningkatan kepekaan secara individual. Data menunjukkan bahwa lansia wanita lebih beresiko mengalami demensia dibanding laki-laki. Berbagai pencegahan untuk menghambat terjadinya penurunan fungsi kognitif berupa terapi farmakologis dan non farmakologis Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menghambat penurunan kognitif berupa terapi farmakologis dengan obat-obatan serta non farmakologis seperti aktivitas stimulasi otak yaitu senam otak, aktivitas mental dan aktivitas social. Salah satu bentuk upaya stimulasi otak yaitu dengan melakukan senam otak. Hal ini bertujuan untuk memelihara fungsi otak pada lansia.

Metode: Studi ini menggunakan desain penelitian sistem *literature review* atau metode studi kepustakaan yang bisa didapat dari berbagai sumber elektronik based yang ada dalam laman atau link *Research Gate*, *PubMed* dan Portal Garuda. Kata kunci dalam pencarian literature adalah “senam otak” “fungsi kognitif” dan “lansia”. Untuk menemukan artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi kemudian dilakukan *review* artikel. Didapatkan 10 artikel yang diperoleh dari hasil *screening*.

Hasil: Berdasarkan hasil studi literature pada 10 artikel yang ditemukan, terdapat peningkatan fungsi kognitif pada lansia terutama pada lansia laki-laki dengan intensitas latihan senam otak ringan 3 kali dalam satu minggu dengan durasi 10-15 menit selama 4-6 minggu.

Kesimpulan: Senam otak berpengaruh dalam peningkatan fungsi kognitif pada lansia.

Kata Kunci : Senam Otak, Fungsi Kognitif, Lansia

ABSTRACT

YULIA JASMI. *STUDY OF LITERATURE. THE EFFECT OF BRAIN GYM ON IMPROVING COGNITIVE FUNCTION IN THE ELDERLY.*

Background: The aging process is a natural process in everyone which is characterized by a person's failure to maintain a balance against physiological stress conditions. This failure is associated with a decrease in the ability to live and an increase in individual sensitivity. Data shows that elderly women are more at risk of developing dementia than men. Various interventions to inhibit the decline in cognitive function in the form of pharmacological and non-pharmacological therapies. Treatment that can be done to inhibit cognitive decline in the form of pharmacological therapy with drugs and non-pharmacological such as brain stimulation activities, namely brain exercise, mental activity and social activity. One form of brain stimulation effort is by doing brain exercise. This aims to maintain brain function in the elderly.

Method: This study uses a literature review system research design or literature study method which can be obtained from various electronic-based sources on the Research Gate, PubMed and Garuda Portal pages or links. The keywords in the literature search were "brain exercise" "cognitive function" and "the elderly". To find articles that match the inclusion and exclusion criteria, the articles were reviewed. There were 10 articles obtained from the screening results.

Results: Based on the results of a literature review on 10 articles found, there was an increase in cognitive function in the elderly, especially in elderly men with the intensity of light brain exercise 3 times a week with a duration of 10-15 minutes for 4-6 weeks.

Conclusion: Brain exercise has an effect on improving cognitive function in the elderly.

Keywords: Brain Gym, Elderly, Cognitive Function