# Manfaat Brain Gym terhadap Penurunan Tingkat Depresi pada Usia Lanjut

## Farida Hakim Lamuhammad

Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

#### **Abstrak**

Peningkatan usia harapan hidup penduduk di Indonesia menyebabkan jumlah lansia terus meningkat dari tahun ke tahun, hal ini harus diiringi dengan peningkatan kesehatan agar tetap sehat dan produktif di usia tua. Lanjut usia sangat berkaitan dengan berbagai perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ. Perubahan ini akan memberikan pengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Depresi menjadi salah satu problem gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia. Prevalensinya diperkirakan 10%-15% dari populasi lanjut usia dan diduga sekitar 60% dari pasien di unit geriatri menderita depresi. Angka kejadian depresi pada lansia usia di atas 65 tahun diperkirakan sekitar 10-30%. Intervensi yang tepat dan khusus terkait masalah ini kurang dikembangkan dengan baik sehingga jumlah lansia yang mengalami depresi masih cukup besar. Dampak terburuk dari depresi yang berkepanjangan dan tidak tertangani adalah besarnya resiko bunuh diri. Lansia menduduki peringkat pertama untuk kasus bunuh diri. Brain gym merupakan suatu terapi yang berguna untuk melepaskan stress, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan kehidupan sehingga dengan dilaksanakannya terapi brain gym secara teratur akan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

Kata kunci: brain gym, depresi, usia lanjut

# Benefits of Brain Gym to Decrease Depression Level in Elderly

#### Abstrac

Increased life expectancy of the population in Indonesia led to the number of elderly is increasing from year to year, it must be accompanied by an increase health in order to remain healthy and productive old age. Elderly is associated with the changes due to aging processes such as changes in anatomy/physiology, diseases or pathological state, as well as psychosocial influences on organ function. These changes will have an impact on all aspects of life, including health. Depression is one of the problems of mental disorders are often found in the elderly. Its prevalence is estimated at 10% - 15% of the elderly population and estimated to be about 60% of patients in the unit Geriatric depression. The incidence of depression in the elderly aged over 65 years is estimated at around 10-30%. Appropriate intervention and specifically related to this issue is less well developed so that the number of elderly with depression is still quite large. Worst effects of prolonged depression and untreated is the magnitude of the risk of suicide. Worse, the elderly was ranked first for suicides. Brain Gym is a useful therapy for relieving stress, purify the mind, improve memory, able to facilitate learning and make adjustments to the tensions, challenges, and demands of life so that with the implementation of the Brain Gym therapy on a regular basis will be able to reduce the level of depression in the elderly.

Keywords: brain gym, depression, elderly

Korespondensi: Farida Hakim Lamuhammad, email faridahakim2012@gmail.com

## Pendahuluan

Jumlah penduduk lansia terus meningkat dari tahun ke tahun, hal ini harus diiringi dengan peningkatan kesehatan diri agar tetap sehat dan produktif di usia tua. Pada 2010 jumlah lansia diprediksi naik menjadi 9,77% dengan usia harapan hidup 67,4 tahun. Prediksi tahun 2020, angka tersebut meningkat menjadi 11,34% dengan usia harapan hidup rerata 70,1 tahun.<sup>1</sup>

Lanjut usia atau lansia adalah individu yang dapat dilihat perubahannya dalam tiga proses yaitu biologis, sosial dan psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia World Health organization (WHO) menggolongkan lansia menjadi empat golongan yaitu usia

pertengahan adalah 45–59 tahun, lanjut usia adalah 60–74 tahun, lanjut usia tua adalah 75–90 tahun dan usia sangat tua diatas 90 tahun.<sup>2</sup>

Lansia adalah fase dimana organisme telah mencapai kematangan dan telah mengalami tahap akhir perkembangan dari daur kehidupan manusia dalam ukuran fungsi dan ukuran waktu dimana proses produktivitas berfikir, mengingat, menangkap dan merespon sesuatu sudah mulai mengalami penurunan secara berkala. Selain itu juga terjadi perubahan akibat proses menua seperti perubahan anatomi/fisiologi, berbagai penyakit atau keadaan patologik, serta pengaruh psikososial pada fungsi organ.<sup>3</sup>

Perubahan ini akan memberikan pengaruh terhadap seluruh aspek kehidupan, termasuk kesehatannya. Selain itu, seiring bertambahnya usia, para lansia mulai kehilangan pekerjaan, kehilangan tujuan hidup, kehilangan teman, risiko terkena penyakit, terisolasi dari lingkungan, dan kesepian. Hal tersebut dapat memicu terjadinya gangguan Penurunan kondisi fisik lansia pada berpengaruh kondisi psikologis, perubahan penampilan serta menurunnya fungsi panca indera menyebabkan lansia rendah diri, mudah tersinggung, dan merasa tidak berguna lagi. Kehilangan fungsi fisik atau menjadi tidak mampu lagi melakukan kegiatan yang dianggap penting, merupakan faktor yang signifikan untuk menjadi depresi.4 Selain itu, kehilangan dukungan sosial akibat lembagakan atau tinggal dipanti merupakan salah satu faktor timbulnya depresi pada lansia.5

## lsi

Lansia cenderung mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh penurunan fungsi tubuh akibat proses penuaan. Proses penuaan merupakan proses yang mengakibatkan perubahan-perubahan meliputi perubahan fisik, psikologis. Perubahan fisik yang dialami lansia seperti berkurangnya fungsi indera pendengaran, pengelihatan, gerak fisik sebagainya menyebabkan gangguan fungsional, misalnya badannya membungkuk, pendengaran sangat berkurang, pengelihatan kabur sehingga sering menimbulkan keterasingan. Keterasingan akan menyebabkan lansia semakin kurang percaya diri hingga akhirnya akan mengalami depresi, lansia akan menolak untuk berkomunikasi dengan orang lain.8

Depresi merupakan salah gangguan mental yang banyak dijumpai pada lansia akibat proses penuaan. Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan (affective/mood disorder) yang ditandai dengan kemurungan kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan berguna dan putus asa. Masalah ini dapat akut atau kronik dan menyebabkan gangguan kemampuan individu untuk beraktivitas seharihari.7

Prevalensi depresi pada lansia lebih tinggi pada wanita daripada laki-laki. Prevalensi depresi pada pria sebesar 6,9% dan sebesar 16,5% pada wanita. Alasan untuk perbedaan ini meliputi perbedaan hormonal, efek-efek dari melahirkan, perbedaan stressor psikososial, dan model-model perilaku dari learned helplessness. Sekitar 80% lansia depresi yang menjalani pengobatan dapat sembuh sempurna dan menikmati kehidupan mereka, akan tetapi 90% mereka yang depresi mengabaikan dan menolak pengobatan gangguan mental tersebut.8

Gangguan depresi merupakan gangguan medik serius menyangkut kerja otak, bukan sekedar perasaan murung atau sedih dalam beberapa hari. Gangguan ini menetap selama beberapa waktu dan mengganggu fungsi keseharian seseorang. Menurut WHO depresi adalah suatu gangguan atau kekacauan mental yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, hilangnya kesenangan atau minat, merasa bersalah, gangguan tidur dan makan serta penurunan konsentrasi. Depresi merupakan salah satu jenis gangguan jiwa yang prevalensinya cukup banyak. Organisasi Kesehatan dunia WHO mencatat pada tahun 2006 terdapat 121 juta orang mengalami depresi dan diperkirakan pada tahun 2020 depresi menempati urutan kedua penyakit dunia.9

Menurut Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa (PPDGJ) III, gejalagejala depresi terdiri dari Gejala utama dan gejala lain. Gejala utama meliputi Afek depresif, berkurangnya minat dan kegembiraan, berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunya aktivitas. Gejala lain meliputi konsentrasi dan perhatian berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan yang suram dan pesimistis, gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri, tidur terganggu, nafsu makan berkurang.<sup>10</sup>

Berdasarkan gejala di atas, pasien yang didiagnosis depresi dapat digolongkan dalam episode depresi ringan, depresi sedang dan depresi berat. Episode depresi ringan sekurang-kurangnya harus ada dua dari tiga gejala utama ditambah sekurang-kurangnya dua dari gejala lain. Episode depresi sedang sekurang-kurangnya harus ada dua dari tiga gejala utama ditambah sekurang-kurangnya tiga dari gejala lain. Episode depresi berat semua tiga gejala utama depresi harus ada

ditambah sekurang-kurangnya empat dari gejala lain. Depresi menjadi salah satu masalah gangguan mental yang sering ditemukan pada lanjut usia. Prevalensinya diperkirakan 10%-15% dari populasi lanjut usia dan diduga sekitar 60% dari pasien di unit geriatri menderita depresi. Angka kejadian depresi pada lansia usia diatas 65 tahun diperkirakan sekitar 10-30%. 10

Faktor penyebab depresi pada lansia antara lain adalah faktor biologi, psikologi, sosial. Adapun faktor biologi antara lain adalah genetik, kerusakan banyak sel-sel syaraf maupun zat neurotransmitter, perubahan struktural otak, risiko vaskular, dan kelemahan fisik. Faktor psikologi penyebab depresi pada lansia antara lain adalah tipe kepribadian introvert yang timbul rasa kurang percaya diri, kecenderungan perenung, suka menyendiri, kecenderungan membayangkan kesukaran dalam hidup yang seringkali dapat menimbulkan depresi. Faktor sosial adalah berkurangnya dukungan sosial, kesepian, berkabung, kemiskinan dapat mencetuskan depresi.<sup>11</sup>

Sejumlah penelitian melaporkan data yang menunjukkan bahwa depresi pada orang lanjut usia dapat berkaitan dengan status ekonomi yang rendah, kematian pasangan, penyakit fisik yang juga sedang ada, serta isolasi sosial. Penelitian lain menunjukkan angka lanjut usia kurang terdiagnosa dan tidak diobati, terutama mungkin oleh dokter umum. Tidak dikenalinya depresi pada orang lanjut usia dapat terjadi karena gangguan lebih sering muncul dengan keluhan somatik pada kelompok usia yang sudah tua dibanding dengan kelompok usia yang lebih muda. Lebih iauh lagi, diskriminasi terhadap usia dapat mempengaruhi dan membuat mereka lebih menerima gejala depresif sebagai hal yang normal pada pasien lanjut usia.11

Banyak pengobatan efektif yang dapat digunakan untuk menangani lansia dengan masalah depresi. Pengobatan yang sangat dianjurkan untuk penderita depresi kategori sedang dan berat adalah dengan memberikan dukungan psikososial dan mengkombinasikannya bersamaan dengan obat antidepresan dan psikoterapi, seperti terapi perilaku kognitif, interpersonal psikoterapi, dan pemecahan masalah. Pada penderita depresi ringan perawatan psikososial merupakan yang paling efektif dan harus diberikan saat pertama kali. 12

Disisi pemberian obat lain, dan psikoterapi efektif digunakan pada pasien dengan depresi sedang hingga berat. Namun sangat disayangkan, intervensi yang tepat dan terkait khusus masalah ini kurang dikembangkan dengan baik sehingga jumlah lansia yang mengalami depresi masih cukup besar. Dampak terburuk dari depresi yang berkepanjangan dan tidak tertangani adalah besarnya resiko bunuh diri. Parahnya, lansia menduduki peringkat pertama untuk kasus bunuh diri.12

Salah satu terapi yang dapat dilakukan adalah kegiatan senam otak atau Brain Gym. Brain Gym adalah serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh yang dinamis yang memungkinkan didapatkan keseimbangan aktivitas kedua belahan otak secara bersamaan. Metode yang digunakan dalam melakukan Brain Gym adalah Edu-K atau Educational Kinosiology atau pelatihan gerakan yang vakni melakukan gerakan bisa merangsang seluruh bagian otak untuk bekerja. Brain Gym berguna untuk melepaskan stress, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, mampu memudahkan kegiatan belajar melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan, dan tuntutan seharihari. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh mudah jatuh sakit, pikun dan frustasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan brain gym. Brain gym tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga kedua belahan otak untuk merangsang bekerja.<sup>13</sup>

Brain Gym ditujukan untuk merelaksasi atau dimensi pemusatan, menstimulasi atau dimensi lateralis dan meringankan atau dimensi pemfokusan. Dimensi pemusatan dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat menghilangkan pikiran-pikiran negatif, iri, dengki, dan lain lain yang dapat memicu depresi. Dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan otak yaitu kiri dan kanan memperbaiki pernafasan, stamina, melepaskan ketegangan, mengurangi kelelahan, dan lain lain. Dimensi pemfokusan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak memperbaiki kurang perhatian, kurang konsentrasi, dan lain lain.<sup>14</sup>

Masing-masing dimensi mempunyai tugas tertentu sehingga gerakan senam yang

dilakukan dapat bervariasi. Dengan gerakangerakan *Brain Gym* dapat mengaktifkan neocortex dan saraf parasimpatis untuk mengurangi peningkatan hormon adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis maupun ketegangan fisik. Sehingga jiwa dan tubuh menjadi relaks dan seimbang.<sup>14</sup>

Gerakan gerakan pada brain gym yang pertama adalah dimensi lateralis seperti gerakan 8 tidur dan gerakan putaran leher. Gerakan 8 tidur memadukan bidang visual kiri kanan, jadi meningkatkan integrasi belahan otak kiri dan kanan, keseimbangan dan koordinasi antar bagian menjadi lebih baik. Gerakan 8 tidur dilakukan dengan berdiri menggunakan kaki agak meregang dan kepala menghadap ke depan. Angkat tangan dan kepalkan dengan posisi jempol mengacung. Gerakan dimulai dengan menaikkan jempol ke kiri atas, dan turun ke bawah, lalu kembali ke titik awal. Hal yang sama dilakukan pada sisi kanan dengan menaikkan jempol ke kanan atas, dan turun kebawah, lalu kembali ketitik awal. Seiring dengan gerakan pada sisi kanan, sebaiknya mata mengikuti gerakan yang sama. Ulangi gerakan sebanyak lima kali untuk masingmasing tangan, dan kedua tangan secara bersamaan. Gerakan putaran leher menunjang relaksnya tengkuk dan melepaskan ketegangan disebabkan oleh ketidakmampuan vang menyebrangi garis tengah visual atau untuk bekerja dalam bidang tengah. Gerakan ini akan penglihatan memacu kemampuan dan pendengaran secara bersamaan. Kepala diputar di posisi depan saja setengah lingkaran dari kiri ke kanan, dan sebaliknya. Namun tidak disarankan memutar kepala hingga belakang. Selanjutnya, tundukkan kepala dan ayunkan seperti bandul bergoyang. Gerakkan kepala ke arah kanan dan kiri dengan sikap tubuh yang tegak.<sup>15</sup>

Gerakan yang kedua adalah dimensi pemfokusan yaitu gerakan burung hantu dan gerakan mengaktifkan tangan. Gerakan burung hantu bisa menghilangkan ketegangan tengkuk dan bahu yang timbul karena stress. Cara melakukan gerakan burung hantu, yaitu berdirilah dengan kedua kaki meregang. Letakkan telapak tangan kiri pada bahu kanan, sementara tangan kanan dibiarkan bebas. Sambil menengok ke kiri dan kanan, telapak tangan kiri meremas bahu. Keluarkanlah napas

pada setiap putaran kepala, yakni ke kiri, lalu ke kanan kembali ke posisi tengah dengan menundukkan kepala sambil menghembuskan napas. Setelah itu, gerakan diulangi pada bahu yang lain dengan meletakkan telapak tangan kanan pada bahu kiri, sementara tangan kiri dibiarkan bebas. Lakukan gerakan yang sama sebanyak 10 kali. Gerakan mengaktifkan tangan dengan cara meluruskan satu tangan keatas, lalu ke samping kuping. Kemudian buang napas, lalu dorong tangan ke depan, belakang, baik ke dalam maupun luar. Sementara itu, satu tangan lainnya menahan dorongan tersebut. Lakukan berulang dengan tangan bergantian. 15

Gerakan yang ketiga adalah dimensi pemusatan yaitu gerakan pasang telinga dan gerakan pernafasan perut. Kegiatan pasang telinga bisa menolong memusatkan perhatian terhadap pendengarannya, dan menghilangkan ketegangan pada tulang-tulang kepala. Dengan ibu jari dan telunjuk, pijat secara lembut daun telinga sambil menariknya ke luar, mulai dari ujung atas, menurun sepanjang lengkungan, dan berakhir di cuping. Untuk melakukan gerakan pasang telinga, posisikan agar kepala tegak dan dagu lurus dengan nyaman. Setelah itu, letakkan tangan di telinga dengan jari jempol di belakang telinga. Lakukan latihan ini sebanyak tiga kali. Gerakan pernafasan perut persediaan oksigen Meningkatkan seluruh tubuh, terlebih untuk otak. Kegiatan ini merelakskan sistem saraf pusat serta meningkatkan kadar energi, gerakan terbukti meningkatkan kemampuan membaca dan berbicara. Cara melakukan gerakan pernafasan perut adalah dengan meletakan tangan di perut, lalu buang napas pendekpendek, lalu ambil napas dalam dan pelanpelan. Tangan mengikuti gerakan perut ketika membuang dan mengambil napas. Tarik napas sampai hitungan ketiga, dan tahan sampai hitungan ketiga, lalu buang napas selama hitungan ketiga, serta tahan napas lagi sampai hitungan, dan ulangi. Dengan irama yang bergantian, ambil napas dengan dua hitungan, hembuskan dalam empat hitungan (napas tidak ditahan).15

Lansia yang depresi sering ditandai dengan prilaku murung, mempunyai pikiran negatif, berperilaku tidak bersemangat, kurang konsentrasi, tidak melakukan aktivitas seharihari. Dengan terapi *Brain Gym* diharapkan lansia depresi yang mempunyai pikiran

negative dapat dihilangkan dan yang berprilaku tidak bersemangat, kurang konsentrasi, tidak mlakukan aktivitas sehari-hari dapat termotivasi kembali untuk aktif dalam kebutuhan fisik maupun pemenuhan psikososialnya.16

Pelaksanaan Brain Gym praktis untuk dilakukan karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Porsi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit. Brain Gym melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan atau repattering dan aktivitas *brain gym*. Latihan *Brain* membuka bagian-bagian otak yang tertutup sebelumnya atau terhambat. Disamping itu, Brain Gym tidak hanya memperlancar aliran darah dan okisigen ke otak juga merangsang kedua belah otak untuk sehingga didapat keseimbangan kedua belahan aktivitas otak secara bersamaan.16

## Ringkasan

Brain Gym adalah serangkaian latihan yang berbasis gerakan tubuh yang dinamis yang memungkinkan didapatkan keseimbangan aktivitas kedua belahan otak bersamaan. Brain gym merupakan suatu terapi yang berguna untuk melepaskan stress, menjernihkan pikiran, meningkatkan daya ingat, mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian ketegangan, tantangan, dan tuntutan seharihari. Brain Gym melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan atau repattering. Latihan Brain Gym membuka bagian-bagian otak yang sebelumnya tertutup atau terhambat, sehingga dengan dilaksanakannya terapi brain gym secara teratur akan dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

## Simpulan

Terapi *Brain Gym* secara teratur dapat menurunkan tingkat depresi pada lansia.

## **Daftar Pustaka**

- 1. Nugroho WH. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Edisi 2. Jakarta : EGC; 2012
- 2. Nugroho W. Keperawatan Gerontik

- dan Geriatrik. Jakarta: EGC; 2008
- Muhammad A. Tutorial Senam Otak Untuk Umum. Jakarta: Flash Books; 2013
- 4. Sundberg ND, Winebarger AA, dan Taplin JR. Psikologi Klinik : Perkembangan Teori, Praktik, dan Penelitian. Edisi 4. Yogyakarta : Pustaka Belajar; 2007
- Sari. Gambaran Tingkat Depresi Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 dan 03 Jakarta Timur [skripsi]. Bandung: Universitas Padjajaran; 2012
- 6. Darmajo B. Teori Proses Menua. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI; 2009
- 7. Hawari. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta; 2011
- Kaplan dan Sadock. Sinopsis Psikiatri:Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatris Klinis Edisi Kesembilan Jilid Dua. Jakarta. Binarupa Aksara; 2007
- Departemen kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Edisi 1. Jakarta: Direktorat Pembina Kesehatan Masyarakat; 2008
- 10. Pawlinska CR. Symptoms of depression in elderly Silesian women living in old people's homes and their own homes [internet]. [disitasi tanggal 4 April 2015]. Tersedia dari: http://www.ebiblioteka.lt/resursai/LM A/Acta%20medica%20Lituanica/0504\_10\_ActMed.pdf.
- 11. Kaplan dan Sadock. Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2010
- 12. Videbeck SL. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC; 2008
- 13. Yanuarita A. Memaksimalkan Otak Melalui Senam Otak (*Brain Gym*). Yogyakarta: TeranovaBooks; 2012
- 14. Prasetya AS. Pengaruh terapi kognitif dan senam latih otak terhadap tingkat depresi [tesis]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2010.
- Muhammad A. Tutorial Senam Otak
  Untuk Umum. Jakarta: Flash Books;
  2013
- 16. Dennison, Paul E, Gail ED.Buku Panduan Lengkap *Brain Gym* Senam Otak. Jakarta: Grasindo; 2009