



Buku Ajar  
**KEPERAWATAN GERONTIK**

Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun

Ida Untari, AMK., S.K.M., M.Kes.



**Ida Untari, AMK., S.K.M., M.Kes.**, lahir di Surakarta Jawa Tengah, 29 Maret 1974. SD, SMD, dan SMA ditamatkan di Kota Surakarta. Riwayat pendidikan tinggi dimulai dari DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (1993-1994), AKIA III Program Studi Fakultas Ilmu Keperawatan (PKIP) UNS (1999-2000), S1 Jurusan Epidemiologi Biostatistik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang (2003-2005), S2 Jurusan Pendidikan Profesi Kesehatan Program Pascasarjana Magister Kedokteran Keluarga UNS Surakarta (2005-2007).

Pengalaman akademik dimulai menjadi Kasubbag Laboratorium Akper PKU Muhammadiyah Surakarta (2000-2003), Koordinator Bagian Al-Islam dan Kemuhimmadiyah serta Asrama UIN (2003-2005), Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat DIII Keperawatan (2005-2007), Sekretaris Program studi DIII Keperawatan (2008-2012), Ketua Program Studi DIII Keperawatan STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta (2012-2014), dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta (2014-sekarang).

Berbagai pengalaman penulis di bidang penelitian dan pengabdian masyarakat, sudah banyak dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah jurnal, dan buku. Penulis pemegang Hak Cipta Model Senam Cegah Pikun dengan Nomor HKI-078024 tahun 2016.

**Buku Ajar Keperawatan Gerontik: Terapi Tertawa dan Senam Cegah Pikun** disiapkan untuk promosi kesehatan dan perawatan usia lanjut. Buku ini merupakan bahan ajar keperawatan gerontik yang memberikan gambaran mengenai usia lanjut, perubahan yang dialami usia lanjut, teori yang mendasarinya serta upaya promosi kesehatan bagi lansia dan asuhan keperawatan lansia usia lanjut. Pembahasan di dalam buku ini dilengkapi dengan model senam cegah pikun dan terapi tertawa.

**Perhatikan!**  
Buku terbitan ini hanya dapat di beli pada toko-toko yang menjual buku di kota Anda, kabupaten Anda, & tempat buku terbit atau langsung ke penerbit dengan metode dan sistem online. Untuk memesan buku, hubungi kami melalui nomor telepon:  
• Untuk pemesanan buku cetak  
• Untuk informasi keperawatan kesehatan  
• Untuk jasa pengiriman ke seluruh kota di Indonesia



Ida Untari, AMK., S.K.M., M.Kes.

Buku Ajar **KEPERAWATAN GERONTIK** Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun



Buku Ajar  
**KEPERAWATAN GERONTIK**  
Terapi Tertawa & Senam Cegah Pikun

Ida Untari, AMK., S.K.M., M.Kes.

PENERBIT BUKU KEDOKTERAN



10. Buatlah kelompok yang beranggotakan 5 orang untuk melakukan terapi tertawa. Lakukan dengan mengambil beberapa langkah dalam terapi tertawa seridiknya 5 langkah terapi tertawa!

#### LATIHAN SOAL

1. Jelaskan pengertian senam cegah pikun!
  2. Jelaskan tujuan dan manfaat senam cegah pikun!
  3. Jelaskan langkah-langkah senam cegah pikun!
  4. Jelaskan manfaat senam cegah pikun!
  5. Jelaskan manfaat senam cegah pikun!
11. Sebutkan 5 manfaat senam cegah pikun!
- a. 5 orang
  - b. 7 orang
  - c. 10 orang
  - d. 12 orang
  - e. 15 orang

## Bab 11

# SENAM CEGAH PIKUN (UP BRAIN'S GAME) UNTUK MENCEGAH PIKUN PADA LANSIA

### TUJUAN PEMBELAJARAN:

Setelah mempelajari bab ini, mahasiswa dapat:

1. Menjelaskan tentang senam cegah pikun (Up Brain's Game)
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat senam cegah pikun (Up Brain's Game)
3. Memperagakan senam cegah pikun (Up Brain's Game)
4. Menerapkan senam cegah pikun (Up Brain's Game) untuk pra lansia

Kebugaran seseorang dapat diperoleh dengan melakukan berbagai aktivitas yang sesuai dengan tujuan dengan semangat. Salah satu cara untuk mendapatkan kebugaran adalah dengan melakukan senam. Macam-macam senam dapat diperoleh dari berbagai media terutama media internet. Salah satu senam untuk lansia adalah senam cegah pikun. Beberapa sumber juga bisa digunakan sebagai referensi. Adapun senam yang akan dipelajari pada bab ini adalah senam cegah pikun yang pernah diujicobakan pada para lansia dan mendapatkan hasil bahwa lansia dapat menjadi lebih baik dalam hal ingatan atau memori. Untuk itulah perlu dipublikasikan senam ini kepada masyarakat.

## SENAM CEGAH PIKUN

### Pengertian

Senam cegah pikun (*Up Brain's Game*) merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan dan merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosi, yakni otak tengah (lumbis) serta otak besar (dimensi pemusatan).

### Tujuan dan manfaat

Tujuan senam cegah pikun ini untuk mengaktifkan otak kiri yang sering kali tidak banyak digunakan. Otak kiri berfungsi untuk perkembangan intelegensi, pusat perkembangan logika dan rasio, berpikir secara sistematis, berbahasa verbal, berpikir linier dan terstruktur, berpikir analisis dan bertahap, cara berpikir jangka pendek.

### Model senam cegah pikun (*Up Brain's Game*)

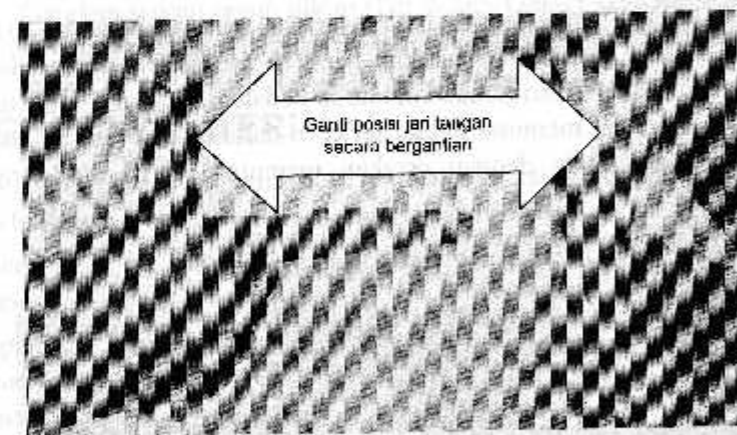
*Up Brains Game* yang di susun merupakan serangkaian gerakan yang hanya menggunakan tangan. Gerakan ini akan mudah dilakukan pada lansia dengan kondisi apapun dan hanya membutuhkan waktu 10–20 menit. Senam ini telah diujicobakan. Posisi apapun juga tidak memengaruhi untuk latihan ini. Serangkaian gerakan ini mengikuti gerakan sebagai berikut:

1. **Gerakan I:** Jari-jari tangan kanan mengepal kecuali ibu jari, sedangkan jari-jari tangan kiri mengepal kecuali jari kelingking. Melakukan gerakan bergantian antar tangan kanan dengan jari kelingking yang tidak mengepal dan tangan kiri dengan ibu jari tidak mengepal. Mengulang gerakan sebanyak 8 kali.



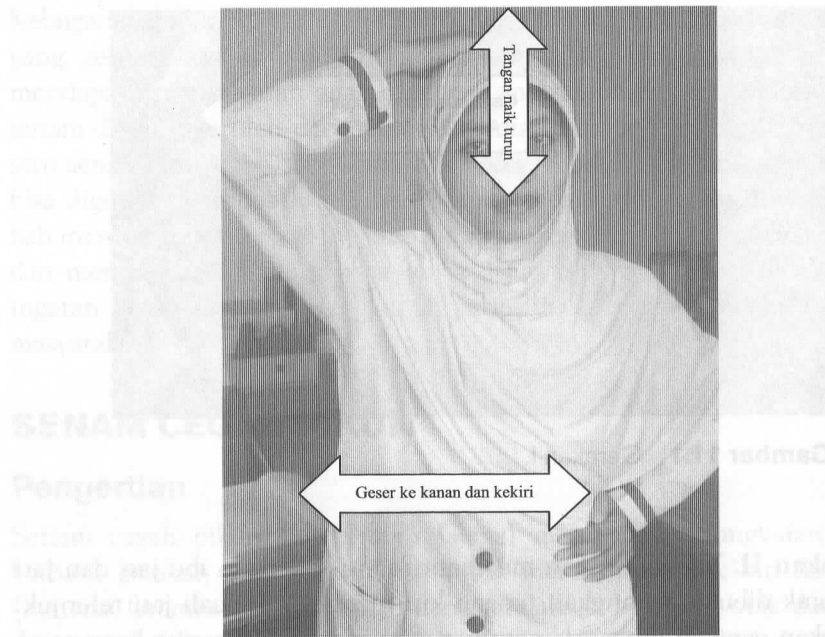
Gambar 11.1 Gerakan I.

2. **Gerakan II:** Tangan kanan membentuk pistol dengan ibu jari dan jari telunjuk dibuka, sedangkan tangan kiri mengepal kecuali jari telunjuk. Lakukan gerakan tangan kanan mengejar tangan kiri secara bergantian ulangi gerakan  $8 \times 2$ .



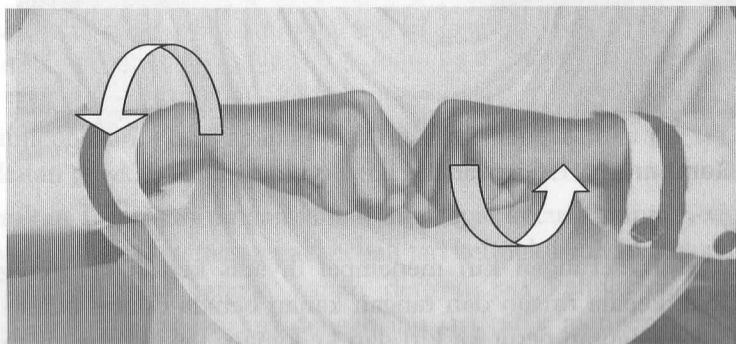
Gambar 11.2 Gerakan II.

3. **Gerakan III:** Tangan kiri menempel di atas kepala dengan gerakan menepuk kepala ringan dan tangan kanan berada di atas perut dengan gerakan mengusap perut ke kiri dan ke kanan. Lakukan gerakan secara bersama antar tangan kanan dan tangan kiri. Mengulang gerakan  $8 \times 2$ .



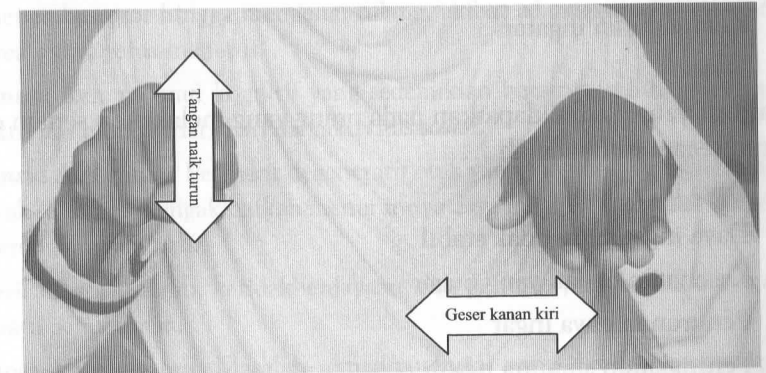
**Gambar 11.3** Gerakan III.

- Gerakan IV:** Tangan kanan dan tangan kiri mengepal dan saling berhadapan. Tangan kanan melakukan gerakan memutar keluar sedangkan tangan kiri melakukan gerakan memutar kedalam. Apabila belum terbiasa lakukan gerakan memutar keluar terlebih dahulu pada satu tangan baru diikuti tangan lain dengan gerakan memutar ke dalam. Mengulang gerakan  $8 \times 2$ .



**Gambar 11.4** Gerakan IV.

- Gerakan V:** Kedua tangan dilipat ke depan dengan lengan tangan sejajar dengan bahu. Tangan kanan mengepal dengan melakukan gerakan seperti menarik gas sepeda motor, tangan kiri dan jari jemari lurus melakukan gerakan mengusap kekiri dan kekanan. Lakukan secara bersama-sama selama 1 menit dan ganti gerakan pada kedua tangan. Mengulang gerakan  $8 \times 2$ .



**Gambar 11.5** Gerakan V.

Gerakan senam cegah pikun (*Up Brain's Game*) akan lebih dipahami dan dapat dipraktikkan dengan memutar video senam secara langsung.

## RINGKASAN MATERI

- Senam cegah pikun merupakan gerakan-gerakan yang diperlukan untuk melatih gangguan kognitif atau intelektual seseorang.
- Merupakan gerakan sederhana tetapi memerlukan konsentrasi pikiran yang cukup tinggi.
- Apabila seseorang sudah mampu menguasai gerakan senam ini akan mudah dan terbiasa pula dalam melakukan senam cegah pikun (*Up Brain's Game*).
- Senam ini mampu menurunkan kepikunan pada lansia dengan dilakukan senam secara terprogram seminggu 3 kali selama 1 bulan. Hasil ini mungkin akan lebih baik lagi jika dengan rutin melakukan senam diluar jadwal yang ditetapkan.