

**LAPORAN EVIDENCE BASED PRACTICE:
INTERVENSI UNTUK LANSIA DENGAN GANGGUAN KOGNITIF**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Capaian Kompetensi Klinik
Program Profesi Ners Stase Keperawatan Gerontik*



Disusun oleh kelompok 6:

Neng Ikhtiyarotul F	220112220087
Nopi Nuraeni	220112220055
Sinta Dwi Ananda	220112220041
Siti Nurlaila Qodariah	220112220063
Wiani Syawalia Fitri	220112220038
Silvi Riana Putri	220112220068
Anugrah Nur Fatimah	220112220086

Dosen Pembimbing:

Setiawan, AMK, BSN., M.Kes

**PROGRAM PROFESI NERS XLIV
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS PADJADJARAN
BANDUNG
2023**

PENDAHULUAN

Berdasarkan UU No.13 Tahun 1998 seseorang dikatakan lansia apabila usianya lebih dari 60 tahun. Umur manusia sebagai makhluk hidup akan berkurang oleh suatu peraturan alam dan semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan merasa tua merupakan masa hidup manusia yang terakhir yang pada masa ini seseorang mengalami kemunduran fisik/biologis, mental dan sosial sedikit demi sedikit. Gangguan mental yang sering ditemui pada lansia adalah gangguan depresi dan kerusakan kognitif. Penelitian tentang kemampuan aspek kognitif dan kemampuan memori pada lansia menunjukkan mereka mempunyai kemampuan memori dan kecerdasan yang kurang, walaupun mengalami kontroversi, tes intelegensi dengan jelas memperlihatkan adanya penurunan kecerdasan pada lansia (Fadhillah M.,Rahmli R.,2020).

Lansia merupakan individu yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif, seperti kelemahan otot dan penurunan ingatan. Daya tubuh yang menurun pada lansia merupakan salah satu penyebab fungsi tubuh yang terganggu walaupun tidak selamanya hal ini disebabkan oleh proses menua, tetapi dapat pula dari berbagai keadaan seperti penyakit yang sudah lama diderita (kronis) maupun penyakit yang baru saja diderita (akut) (Guslinda dkk, 2013). Tidak hanya dengan fisiknya saja, seiring bertambahnya usia maka kerja otak juga akan mengalami penurunan sehingga banyak lansia yang mengalami keadaan dimana mereka sering merasakan lupa (pikun). Lupa (pikun) sering disebut dengan demensia, demensia merupakan kemunduran kognitif yang sedemikian beratnya sehingga mengganggu aktivitas hidup sehari-hari dan aktivitas sosial (Nugroho Wahyudi, 2008; dalam Hatmanti & Yunita, 2019)

World Health Organization (WHO), 2015 memprediksi bahwa terdapat 35,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif. Menurunnya fungsi kognitif dapat disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang meliputi gangguan suplai oksigen ke otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan malnutrisi. Dari faktor-faktor tersebut masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru (Fadhillah M.,Rahmli R.,2020). Oleh karena itu, diperlukan beberapa intervensi yang dapat diberikan kepada lansia khususnya yang mengalami penurunan fungsi kognitif sebagai upaya dalam melatih otak dan meningkatkan kognitif bagi lansia yang mengalami

penurunan.

Penatalaksanaan pada lansia dengan penurunan fungsi kognitif bisa secara farmakologis dan nonfarmakologi. Terapi farmakologis yaitu dengan obat-obatan. Terapi nonfarmakologi dapat kita sebut dengan terapi komplementer. Pengobatan komplementer - alternatif pada pasien dengan penurunan daya ingat dapat dilakukan melalui terapi musik dan terapi senam otak (Synder & Kreitzer, 2014, dalam Nurleny, *et. all*, 2021).

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan/memperbaiki kondisi fisik, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Terapi musik sangat efektif dalam peningkatan fungsi kognitif karena mempengaruhi kerja otak kiri dan otak kanan (Yulia & Syafitria, 2019). Terapi musik memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan terapi lainnya diantaranya lebih bersifat ekonomis. Musik tidak membutuhkan kemampuan intelektual untuk menginterpretasikan. Dengan tidak adanya batasan-batasan bagi pengguna terapi musik sehingga dapat diaplikasikan pada semua pasien tanpa memperhatikan latar belakang pendidikannya (Muhith, 2011). Jika seseorang mendengarkan musik yang disukai, maka musik tersebut dapat meningkatkan performa kognitif mereka. Musik akan merangsang otak kanan, otak kanan berfungsi dalam hal persamaan, khayalan, kreativitas, bentuk/ruang, emosi, musik, dan warna. Daya ingat otak kanan bersifat jangka panjang, bila terjadi kerusakan otak kanan karena berbagai sebab, maka fungsi yang terganggu adalah kemampuan visual dan emosi (Prabasari, 2016).

Senam otak adalah serangkaian gerak sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal (Surahmat & Novitalia, 2017). Senam otak merupakan latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Senam ringan ini bisa dilakukan oleh siapapun termasuk oleh kaum lansia. Senam otak yang bertujuan memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektualnya. Mereka yang telah lupa dapat dikembalikan kembali kewaspadaan otaknya dengan cara senam otak. Pusat pusat sistem kewaspadaan yang ada di batang otak dapat diaktifkan kembali (Suryatika & Pramono, 2019). Oleh karena itu kami tertarik untuk membahas mengenai terapi non farmakologi terapi musik dan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia.

EVIDENCE BASED PRACTICE

Tabel Ekstraksi Data

No.	Judul-Tahun-Penulis	Tujuan	Sampel	Metode	Intervensi	Hasil
1	<p>Pengaruh Brain Gym Lanjut Usia Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di Uptd Puskesmas Majalengka Kecamatan Majalengka Wetan Kabupaten Majalengka</p> <p>Penulis: Ade Tedi Irawani Dan Lina Siti Nuryawati</p> <p>TAHUN: 2019</p>	<p>Untuk mengetahui pengaruh brain gym pada dalnjut usia</p>	<p>Sampel: 30 lansia</p> <p>Teknik Sampling: Non Probability Sampling</p>	<p>Desain: quasi eksperimen dengan pendekatan pre dan post test whith control group</p> <p>Variabel Dependen: Kognitif pada lansia</p> <p>Variabel Independen: Brain Gym</p> <p>Analisis Statistik: MoCA-Ina</p>	<p>pengukuran MoCA-Ina (pre Test) sebelum ada perlakuan (eksperimental treatment) dan setelah itu dilakukan latihan senam otak kemudian dilakukan pengukuran MoCA-Ina (Post test) setelah perlakuan. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi senam</p>	<p>Hasil penghitungan statistik dengan Mann Whitney U pada $\alpha = 0,05$ diperoleh r value = 0,001 dengan demikian maka terdapat Pengaruh brain gym terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia</p>

					brain gym.	
2.	<p>Judul : Senam Gerak Latih Otak (GLO) mampu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia</p> <p>Penulis : Ibnu Abas, Agus Setiawan , Widyatuti, Raden Siti Maryam</p> <p>Tahun : 2020</p>	Untuk melihat pengaruh senam GLO terhadap fungsi kognitif lansia.	<p>Sampel: 39 lansia</p> <p>Teknik Sampling: Purposive sampling</p>	<p>Desain: Quasi eksperimen tanpa kontrol</p> <p>Variabel Dependen: kognitif lansia</p> <p>Variabel Independen: Senam Serak Latih Otak (GLO)</p> <p>Analisis Statistik: Mini Mental State Examinaton (MMSE)</p>	Intervensi berupa senam GLO yang terdiri dari gerakan-gerakan yang teratur dan terstruktur yang terdiri dari peregangan, pemanasan dan latihan inti 30 menit/ latihan, 3 kali seminggu selama 4 minggu (12 sesi).	Hasil uji menunjukkan ada perbedaan rata-rata fungsi kognitif setelah intervensi dengan mean MMSE = 22,95 (SD = 1,413) menjadi 27,95 dengan SD = 1,297 (p value = 0,000). Senam GLO mampu meningkatkan fungsi kognitif lansia sehingga diharapkan menjadi salah satu latihan fisik yang dapat dilakukan di panti.
3.	Pengaruh Latihan Senam Otak dan Art Therapy Terhadap Fungsi Kognitif Lansia dengan Demensia di PSTW Yogyakarta Unit	mengetahui pengaruh latihan senam otak dan art therapy terhadap fungsi kognitif	<p>Sampel: Jumlah sampel sebanyak 82 terdiri dari 41 kelompok</p>	<p>Desain: Quasy Experiment Pre – Post Control Group Design</p>	Pada kelompok intervensi lansia dengan demensia diberikan	Terdapat peningkatan fungsi kognitif yang bermakna pada lansia

	<p>Budi Luhur dan Abiyoso (Putri, Nurrachmah, & Gayatri, 2020)</p>	<p>lansia dengan demensia di PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur dan Unit Abiyoso Yogyakarta.</p>	<p>intervensi dan 41 kelompok kontrol dengan kriteria lansia berusia 60 – 90 tahun, mengalami derajat demensia dari sangat ringan sampai dengan ringan, tidak memiliki riwayat mengkonsumsi alkohol dan tidak mengalami penurunan kesadaran.</p> <p>Teknik Sampling: simple random sampling.</p>	<p>Variabel Dependen: Fungsi kognitif lansia</p> <p>Variabel Independen: latihan senam otak dan art therapy</p> <p>Analisis Statistik: Mini Mental State Examinaton (MMSE)</p>	<p>latihan senam otak sebanyak 3x seminggu dan art therapy sebanyak 2x seminggu selama 4 (empat) minggu. Art Therapy dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya dengan memberikan suatu bahan yang berwarna dan meminta lansia untuk membuat suatu bentuk misalnya segitiga, bujursangkar ataupun lingkaran. Dapat pula dengan cara lansia diminta untuk mewarnai suatu sketsa gambar atau lansia</p>	<p>dengan demensia sebelum dan sesudah dilakukan latihan senam otak dan art therapy selama 4 (empat) minggu pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan senam lansia. Terdapat perbedaan peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia sesudah dilakukan latihan senam otak dan art therapy pada kelompok intervensi dan sesudah senam lansia selama 4 (empat) minggu pada kelompok kontrol. Peningkatan</p>
--	--	---	---	---	---	---

					<p>menggambar kemudian diwarnai. Pada kelompok kontrol diberikan senam lansia setiap hari selama 4 (empat) minggu</p>	<p>fungsi kognitif pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan selisih perbedaan sebesar 2,78 poin.</p>
4	<p>Judul Effect of a Multicomponent Cognitive Stimulation Program on Cognitive Function Improvement Among Elderly Women</p> <p>Penulis Taman Jeong-Mo, Mi-Won Kim, Hee-Young Shim</p> <p>Tahun 2019</p> <p>Negara Korea</p>	<p>Untuk mengidentifikasi pengaruh program stimulasi kognitif multikomponen (MCSP) terhadap peningkatan kemampuan kognitif lansia. Selain itu juga bertujuan untuk mengetahui apakah keefektifan MCSP berhubungan dengan usia.</p>	<p>Sampel: Peserta termasuk 37 orang berusia di atas 65 tahun dengan fungsi kognitif normal dan tinggal di kota I</p> <p>Teknik Sampling: <i>Random sampling</i></p>	<p>Desain: Quasy Experiment One group Pretest Postest</p> <p>Variabel Dependen: Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia</p> <p>Variabel Independen: Program Stimulasi Kognitif Multikomponen</p>	<p>Intervensi Program Stimulasi Kognitif Multikomponen (MSCP) : Program ini berfokus pada aktivitas fisik yang meningkatkan daya ingat, perhatian, dan kemampuan visuospatial/ekskutif. Selain itu, program ini mencakup beberapa kegiatan yang</p>	<p>Ditemukan bahwa MCSP memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan fungsi kognitif ($t = -5.15, p < 0,001$). Terdapat perbedaan fungsi visuospatial/ekskutif, kemampuan bahasa, dan memori antara kelompok usia 65-79 tahun dan</p>

				<p>Analisis Statistik: Penilaian Kognitif Korea-Montreal (K-MoCA)</p>	<p>bertujuan untuk meningkatkan kemampuan abstraktif dan peningkatan orientasi. Program ini dilakukan dalam 8 sesi selama 10 minggu dari Juli hingga Desember 2018. Sesi pertama dilakukan selama 1 jam menggunakan tugas yang agak sederhana, dan dengan setiap sesi berikutnya, kesulitan tugas meningkat, sehingga peserta harus melakukan banyak fungsi. pada suatu waktu atau menghafal lebih banyak kata.</p>	<p>kelompok usia di atas 80 tahun. Selanjutnya, mengenai hubungan antara MCSP dan usia, ditemukan bahwa interaksi mereka hanya signifikan berkaitan dengan kemampuan visuospasial/eksekutif.</p>
5	<p>Judul The Effect Of An</p>	<p>Untuk mengevaluasi</p>	<p>Sampel: 101 lansia yang</p>	<p>Desain: RCT</p>	<p><i>Cognitive Stimulation</i></p>	<p>Secara keseluruhan, para</p>

	<p>Expanded Cognitive Stimulation Therapy Moden On The Improvement Of Cognitive Ability Of Elderly With Mild Stage Dementia Living In A Community- A Randomized Waitlist Controlled Trial</p> <p>Penulis Daniel Kim-Wan Young, Petrus Yat-Nam Ng, Timotius Kwok, Florence Ho , Daphne Cheng , Vivian Mak , Andrew Lau</p> <p>Tahun 2018</p> <p>Negara Cina</p>	<p>efektivitas model terapi stimulasi kognitif yang diperluas (CST) yang menggabungkan kelompok CST dan tai chi dalam meningkatkan kemampuan kognitif lansia Cina yang tinggal di komunitas dengan demensia stadium ringan (EwMD).</p>	<p>mengikuti program</p> <p>Teknik Sampling: <i>Random Sampling</i></p>	<p>Variabel Dependen: Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia</p> <p>Variabel Independen: <i>Cognitive Stimulation Therapy (CST)</i></p> <p>Analisis Statistik: Skala Peringkat Demensia Mattis Cina (DRS) dan Pemeriksaan Keadaan Mental Mini Cina (MMSE), ANCOVA 2X2</p>	<p><i>Therapy (CST):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Terdiri dari 14 sesi secara total, dengan dua sesi per minggu dan setiap sesi berlangsung selama 60 menit. - konten pelatihan berikut: orientasi realitas, makanan, indra, wajah, permainan angka, asosiasi kata, permainan kata, peristiwa terkini, mengkategorikan objek, dan menggunakan uang. 	<p>peserta memiliki skor MMSE dasar rata-rata 20,67 (SD = 2,30). Pengukuran berulang ANCOVA 2 × 2 menunjukkan bahwa kelompok perlakuan secara signifikan lebih efektif daripada kelompok kontrol dalam meningkatkan skor MMSE (F = 12,31, p<0,01) dengan ukuran efek sedang (partial eta square = 0,11) setelah kontrol untuk perbedaan kelompok dalam usia, jenis kelamin, pendidikan, dan memiliki diagnosis demensia.</p>
--	---	--	--	---	---	---

6.	<p>Train the brain with music (TBM): brain plasticity and cognitive benefits induced by musical training in elderly people in Germany and Switzerland, a study protocol for an RCT comparing musical instrumental practice to sensitization to music</p> <p>Penulis: (James, et.,al 2020)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menggabungkan praktik musik ter protokol pertama kali pada lansia dengan neuroimaging mutakhir dan pendekatan perilaku, membandingkan dua jenis pendidikan musik.</p>	<p>Sampel: 155 lansia pensiunan Usia 67-78 tahun</p> <p>Teknik Sampling:</p> <p>Random sampling</p>	<p>Desain: RCT</p> <p>Variabel Dependen: Kognitif lansia</p> <p>Variabel Independen: Music instrumental dan sensation music</p> <p>Analisis Statistik:</p> <p>Train the brain with music (TBM):</p>	<p>instruksi piano (kelompok eksperimen) atau kesadaran mendengarkan musik (kelompok kontrol). Selama 12 bulan semua peserta mendapatkan pelatihan mingguan selama 1 jam, dan berolahraga di rumah selama ~ 30 menit setiap hari. Kedua kelompok mempelajari gaya musik yang berbeda.</p>	<p>Hasilnya menunjukkan bahwa efek transfer positif untuk yang secara tradisional digambarkan menurun seiring bertambahnya usia, khususnya di kelompok piano: fungsi eksekutif, memori kerja, kecepatan pemrosesan, pemikiran abstrak dan halus keterampilan motorik.</p>
7.	<p>The effect of a game training intervention on cognitive functioning and depression symptoms in the elderly with mild cognitive impairment: A randomized controlled trial</p>	<p>untuk mengeksplorasi apakah pelatihan permainan bisa meningkatkan fungsi kognitif dan gejala depresi pada lansia dipengaruhi</p>	<p>Sampel: 72 pasien MCI dan depresi dari panti jompo di Wuhan</p> <p>Teknik</p>	<p>Desain: RCT</p> <p>Variabel Dependen: Kognitif lansia</p>	<p>peserta diacak menjadi kelompok intervensi atau kelompok kontrol (n = 36 masing-masing).</p>	<p>bahwa penerapan pelatihan game bisa meningkatkan fungsi kognitif dan gejala depresi lansia dengan</p>

	<p>Penulis : Bing Xue Ao Xiao Xianwu Luo, Rui L</p> <p>Tahun : 2021</p>	<p>ringan gangguan kognitif (MCI).</p>	<p>Sampling: Random sampling</p>	<p>Variabel Independen: Game training</p> <p>Analisis Statistik:</p> <p>Penelitian ini menggunakan Penilaian Kognitif Montreal dan Skala Depresi Geriatri 15-item untuk menilai fungsi kognitif dan gejala depresi, masing-masing.</p>	<p>Kelompok intervensi menerima asuhan keperawatan reguler plus permainan pelatihan selama 50 menit, tiga kali per minggu selama 8 minggu, sedangkan kelompok kontrol hanya menerima asuhan keperawatan reguler selama periode penelitian yang sama</p>	<p>MCI, diindikasikan dapat digunakan secara luas.</p>
8.	<p>The Efficacy of Cognitive Training for Elderly Chinese Individuals with Mild Cognitive Impairment</p> <p>Penulis: Zhenren Peng, Hu Jiang, Xiaomin Wang, Kaiyong Huang , Yukun</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi fungsi kognitif pada lansia dengan menggunakan Montreal Cognitive Assessment</p>	<p>Sampel: 140 lansia (70 lansia kelompok kontrol dan 70 lansia kelompok intervensi)</p> <p>Teknik Sampling:</p>	<p>Desain: randomized controlled trial</p> <p>Variabel Dependen: Fungsi kognitif lansia</p>	<p>Kelompok kontrol tidak diberikan tindakan intervensi apa pun. Pelatihan kognitif dikendalikan dan</p>	<p>Tingkat pendidikan, pendapatan bulanan, waktu tidur, waktu olahraga, waktu membaca, dan waktu yang dihabiskan untuk</p>

	<p>Zuo, Xiangmin Wu, Abu S. Abdullah and Li Yang</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>(MoCA), untuk mengidentifikasi hubungan antara fungsi kognitif dan karakteristik yang berbeda, dan untuk mengevaluasi kemandirian dari intervensi setelah enam bulan pelatihan kognitif</p>	<p>Random sampling</p>	<p>Variabel Independen: Latihan kognitif</p> <p>Analisis Statistik: Skor MoCA Semua data dimasukkan secara ganda entri menggunakan EpiData 3.0 dan dianalisis menggunakan IBM SPSS</p>	<p>dilaksanakan oleh perancang, dan dilakukan dari Mei hingga Desember 2018. Penelitian ini menggunakan metode pelatihan kelompok untuk kelompok intervensi, dan peserta dalam kelompok intervensi semuanya berkumpul di ruang kelas dan diberikan pelatihan kognitif. pelatihan setiap dua minggu selama enam bulan oleh perancang; setiap sesi pelatihan berlangsung sekitar 90 menit. Intervensi pelatihan</p>	<p>terlibat dalam kegiatan masyarakat dan melakukan pekerjaan rumah tangga berkorelasi positif dengan skor MoCA, tetapi usia berkorelasi negatif dengan skor MoCA. Total skor MoCA kelompok intervensi meningkat dari $19,77 \pm 2,24$ poin menjadi $21,09 \pm 2,20$ poin setelah enam bulan pelatihan kognitif, tetapi skor kelompok kontrol menurun dari $20,41 \pm 2,10$ poin menjadi $19,17 \pm 2,57$ poin. ANOVA pengukuran berulang dua arah</p>
--	---	--	------------------------	--	---	--

					<p>kognitif meliputi pelatihan memori, pelatihan perhatian, dan pelatihan perhitungan. Pelatihan memori termasuk pelatihan pemulihan papan tujuh bagian, memori membaca gambar, membaca dengan suara keras, dan melafalkan frasa; pelatihan perhatian termasuk pelatihan reaksi warna dan pelatihan Schulte Grid; dan pelatihan kalkulasi meliputi dua soal kalkulasi sederhana dan</p>	<p>mengungkapkan efek yang sangat signifikan dari interaksi antara waktu dan pelatihan kognitif pada total skor MoCA. Tujuh belas peserta dalam kelompok intervensi meningkat ke tingkat normal, dan tidak ada peserta yang mengalami demensia setelah enam bulan pelatihan kognitif. Dengan demikian, kemanjuran intervensi secara statistik signifikan</p>
--	--	--	--	--	---	--

					<p>satu soal aplikasi kalkulasi sederhana dalam setiap proses intervensi. Kemudian, peserta kelompok intervensi dan kontrol dievaluasi menggunakan MoCA-BJ oleh peneliti pada bulan ketiga dan keenam.</p>	
9.	<p>The effectiveness of cognitive training on improving cognitive function and sleep quality in community-dwelling elderly in Iran</p> <p>Penulis: Maryam Keramtinejad, Arman Azadi¹, Hamid Taghinejad, Ali Khorshidi</p> <p>Tahun: 2019</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program pelatihan kognitif terhadap peningkatan fungsi kognitif dan kualitas tidur terkait penuaan pada lansia yang tinggal di komunitas di Iran</p>	<p>Sampel: 108 lansia (54 grup eksperimen, 54 grup kontrol)</p> <p>Teknik Sampling: Random sampling</p>	<p>Desain: Kuasi Eksperimen</p> <p>Variabel Dependen: Kognitif dan kualitas tidur lansia</p> <p>Variabel Independen: Latihan kognitif</p>	<p>Pelatihan intervensi terdiri dari multi-domain program pelatihan kognitif termasuk metode mnemonik, untuk hentikan pikiran irasional dan tidak realistis,</p>	<p>Tidak ada yang signifikan perbedaan antara skor rata-rata fungsi kognitif dan kualitas tidur pada kedua intervensi kelompok dan kelompok kontrol sebelum intervensi ($p > 0,05$). Pada post-test, rata-</p>

	Negara: Iran			<p>Analisis Statistik: Kuesioner MMSE, kualitas tidur Pittsburgh, tingkat keparahan insomnia indeks dan Skala Peringkat Demensia Klinis (CDR) serta dianalisis menggunakan SPSS</p>	<p>pelatihan perhatian dan latihan kognitif. Latihan kognitif dirancang untuk stimulasi fungsi kognitif tertentu selama setiap sesi (dua sesi berfokus pada ingatan, dua sesi berfokus pada keterampilan visual-spasial, dua sesi berfokus pada fungsi eksekutif, pemikiran abstrak dan keterampilan memecahkan masalah, dan dua sesi berfokus pada pengulangan, latihan, dan penilaian orang dewasa. Beberapa</p>	<p>rata (SD) dari fungsi kognitif orang dewasa lanjut usia pada kelompok intervensi dan kontrol adalah 2,7 (1,3) dan 3,44 (1,7), masing-masing ($p=0,017$). Selain itu, rata-rata (SD) kualitas tidur pada orang dewasa yang lebih tua dalam intervensi dan kelompok kontrol masing-masing adalah 6,76 (2,3) dan 9,25 (2,36) ($p<0,001$).</p> <p>Kesimpulan: Pelatihan kognitif meningkatkan fungsi kognitif dan tidur kualitas pada orang dewasa yang lebih tua.</p>
--	--------------	--	--	---	--	--

					strategi dilakukan untuk meningkatkan konsentrasi dan keterampilan perhatian dalam belajar dan mengingat selama pelatihan memori	Oleh karena itu, karena program ini efektif, berbiaya rendah, dan dapat diterapkan digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif dan gangguan tidur pada populasi orang dewasa yang lebih tua
10	<p>Judul : Efficacy of Brain Gym on the Cognitive Function Improvement of People with Dementia</p> <p>Penulis : Fery Agusman Motuho Mendrofa, Dwi Indah Iswanti, Umi Hani</p> <p>Tahun : 2020</p> <p>Negara : Indonesia</p>	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan fungsi kognitif pada lansia demensia sebelum dan sesudah senam otak	<p>Sampel: 63 lansia demensia</p> <p>Teknik Sampling: Purposive sampling</p>	<p>Desain: Quasy Experimental</p> <p>Variabel Dependen: Fungsi kognitif</p> <p>Variabel Independen: Senam otak</p> <p>Analisis Statistik: penilaian fungsi kognitif lansia menggunakan</p>	Responden mendaftar senam otak delapan kali setiap pagi selama 10-15 menit dalam 2 minggu. Karena adanya pandemi, intervensi ini dibantu oleh fasilitator dan mematuhi protokol kesehatan dalam setiap interaksi.	Rerata fungsi kognitif sebelum senam otak adalah 6,6, dan setelah senam otak adalah 8,8. Terdapat perbedaan yang signifikan antara fungsi kognitif sebelum dan sesudah senam otak ($p\text{-value} < 0.05$). Hasilnya menunjukkan bahwa senam otak sangat

				Mini-Mental State Examination (MMSE) untuk pre dan post test	Analisis univariat menggambarkan fungsi kognitif pada lansia sebelum dan sesudah senam otak. dilakukan uji T dependen untuk mengetahui efektivitas terapi senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia demensia.	bermanfaat dalam meningkatkan fungsi kognitif.
11	<p>Judul : Effects of mindfulness in patients with mild cognitive impairment with insomnia: A randomized controlled trial</p> <p>Penulis : panelZhen-Zhen Cai M.S a, Rong Lin Ph.D b, Xiao-Xia Wang M.S a, Yuan-Jiao Yan M.S a, Hong Li Ph.D</p> <p>Tahun :</p>	Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, kognisi, dan mental pasien dengan gangguan kognitif ringan (MCI) dengan insomnia	<p>Sampel: 75 lansia dengan gangguan fungsi kognitif</p> <p>Teknik Sampling: Random sampling</p>	<p>Desain: RCT</p> <p>Variabel Dependen: Fungsi kognitif dan kualitas tidur</p> <p>Variabel Independen: Mindfulness</p> <p>Analisis Statistik:</p>	Uji coba terkontrol acak dilakukan pada tujuh puluh lima pasien yang memenuhi kriteria kelayakan secara acak ditugaskan ke kelompok perlakuan mindfulness (n = 38) atau pendidikan	Fungsi kognitif dan kualitas tidur meningkat secara signifikan pada kelompok mindfulness (masing-masing 95% interval kepercayaan 0,04 - 0,05, 0,03 - 0,04, -5,58 - -1,55). Skor kecemasan dan stres yang dirasakan secara

	<p>2021</p> <p>Negara : China</p>			<p>Hasil utama tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Inventory, dan untuk kognitif diukur dengan The Montreal Cognitive Assessment dan Mini-Mental State Examination.</p>	<p>kesehatan (n = 37). Sinyal EEG dikumpulkan saat istirahat dengan mata tertutup dalam keadaan mindfulness.</p>	<p>signifikan lebih rendah dibandingkan pada kelompok kontrol (interval kepercayaan 95% 0,002 - 0,004, 0,009 - 0,013, masing-masing). Perbedaan spektrum daya pada pita δ, θ, β, dan γ signifikan antara keadaan istirahat dan kesadaran ($P < .05$). Keamanan yang baik dicapai pada kedua kelompok tanpa kematian atau efek samping yang serius. Mindfulness meningkatkan kualitas tidur, fungsi kognitif, pasien. Latihan mindfulness menyebabkan relaksasi yang dalam di otak</p>
--	---	--	--	--	--	--

						dan perubahan pita frekuensi listrik yang terkait dengan perhatian dan tugas kognitif. Pembelajaran mindfulness dapat dilakukan dengan sukses untuk individu dengan MCI.
12	<p>Judul: Pengaruh Terapi Musik Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Yang Mengalami Demensia</p> <p>Penulis: Aida Yulia, Riana Syafitria</p> <p>Tahun: 2019</p> <p>Negara: Indonesia</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi musik terhadap fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia di PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2017</p>	<p>Sampel : 10 orang lansia</p> <p>Teknik Sampling: Purposive Sampling</p>	<p>Desain: Quasy Experiment</p> <p>Variabel Dependen: Fungsi Kognitif</p> <p>Variabel Independen: Terapi musik</p> <p>Analisis Statistik: Kuesioner Mini Mental Status Examination (MMSE)</p>	<p>Terapi musik ini dilakukan 2 kali seminggu selama 2 minggu dengan durasi mendengarkan musik selama 15 menit yang dilakukan secara individual. Pada saat sebelum dan setelah lansia mendengarkan musik lansia diwawancara dengan menggunakan</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor fungsi kognitif sebelum dilakukan terapi musik yaitu 17,1, sedangkan rata-rata skor fungsi kognitif setelah dilakukan terapi musik yaitu 19,7. Dari hasil analisa data dengan menggunakan Paired Sampel t-test didapatkan pvalue 0,00 ($p < 0,05$), sehingga dapat</p>

					kuesioner MMSE. Untuk mendengarkan musik peneliti menggunakan musik Mozart. Alat dalam penelitian ini yaitu CD, laptop dan headset.	disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi musik terhadap fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia.
13	<p>Judul: The Effects of Music Therapy on Cognition, Psychiatric Symptoms, and Activities of Daily Living in Patients with Alzheimer's Disease</p> <p>Penulis: Lyu J, Zhang J, Mu H, Li W, Champ M, Xiong Q, Gao T, Xie L, Jin W, Yang W, Cui M, Gao M, Li M</p> <p>Tahun: 2018</p> <p>Negara: China</p>	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek terapi musik pada fungsi kognitif dan kesejahteraan mental pasien dengan AD	<p>Sampel: Sebanyak 298 pasien AD dengan demensia ringan, sedang, atau berat</p> <p>Teknik Sampling: Random sampling</p>	<p>Desain: RCT</p> <p>Variabel Dependen: Fungsi kognitif dan kesejahteraan</p> <p>Variabel Independen: Terapi musik</p> <p>Analisis Statistik: Tes pada fungsi kognitif, gejala neuropsikologis, dan aktivitas hidup sehari-hari pada awal, tiga bulan, dan enam</p>	Peserta dengan masing-masing tingkat keparahan dibagi secara acak menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok bernyanyi, kelompok membaca lirik, dan kelompok kontrol. Ketiga kelompok ini mendapatkan intervensi yang berbeda selama tiga bulan. Semua peserta menjalani serangkaian tes pada fungsi	Studi ini menunjukkan bahwa terapi musik efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif dan kesejahteraan mental dan dapat direkomendasikan sebagai pendekatan alternatif untuk mengelola gejala terkait DA.

				bulan	kognitif, gejala neuropsikologis, dan aktivitas hidup sehari-hari pada awal, tiga bulan, dan enam bulan.	
--	--	--	--	-------	--	--

PEMBAHASAN

Dari 13 artikel didapatkan beberapa evidence based practice yang dapat diimplementasikan kepada lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif dan efektif untuk dijadikan intervensi kepada lansia diantaranya:

1. Senam Otak

Senam otak atau brain gym merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana. Gerakan itu dibuat untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan/emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Zulaini, 2016).

a. Manfaat

Berdasarkan penelitian Zulaini (2016) terdapat beberapa manfaat dalam melakukan senam otak diantaranya:

1. Meningkatkan konsentrasi.
2. Mengurangi stres.
3. Meningkatkan daya ingat.
4. Dapat berpikir lebih cepat.
5. Bagi pelajar dapat menangkap pelajaran dengan baik
6. Dapat meningkatkan percaya diri.
7. Melawan penuaan.
8. Meningkatkan rasa bahagia

Menurut penelitian Daniel M.Landres, profesor ilmu kesehatan fisik dan olahraga dari Universitas Arizona, terbukti bahwa cukup dengan menggerakkan tubuh selama 10 menit setiap hari kesehatan mental kita akan meningkat cepat. Selain itu, daya pikir akan bertambah jernih dan yang menggembirakan, dapat mengurangi ketegangan atau stres serta membuat perasaan menjadi gembira. Didukung dengan penelitian Hasanah et al (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara senam otak terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lansia. Senam otak yang dilakukan lansia akan menstimulus bagian otak agar

fungsi otak yang menurun dapat diregenerasi kembali sehingga sel otak bisa bekerja dengan baik. Peningkatan fungsi kognitif dapat mencegah kemunduran menyeluruh fungsi intelektual, kognitif dan emosional lansia.

b. Durasi

Durasi, frekuensi dan lama pemberian terapi senam otak pada setiap penelitian memiliki waktu yang berbeda. Menurut penelitian Al-Finatunni'mah & Nurhidayati (2020) tindakan keperawatan berupa senam otak dilakukan dengan frekuensi 1 kali/hari selama 15 menit dalam 1 minggu. Berdasarkan penelitian Mendrofa, Iswanti & Hani (2020), senam otak dilakukan delapan kali setiap pagi selama 10-15 menit dalam 2 minggu. Sementara menurut penelitian Abas, et. all (2020), senam otak yang terdiri dari peregangan, pemanasan dan latihan inti dilakukan 30 menit/ latihan, 3 kali seminggu selama 4 minggu. Ada juga yang menyebutkan senam otak dilakukan sebanyak 3x seminggu dan art therapy sebanyak 2x seminggu selama 4 (empat) minggu (Putri, Nurrachmah, & Gayatri, 2020).

c. Jenis jenis gerakan senam otak (Sularyo & Handryastuti, 2016).

1) Cross crawl (gerak diagonal)

Koordinasikan gerakan supaya kalau satu tangan bergerak, kaki yang berlawanan bergerak pada saat yang sama. Gerakkan badan ke depan, ke samping, ke belakang dan arahkan mata ke semua jurusan.

2) Alphabet 8s (abjad 8)

Memadukan gerakan-gerakan yang terlibat dalam pembentukan huruf.

3) Double doodle (menggambar dua tangan)

Menggambar dengan kedua tangan pada saat yang sama ke dalam, ke luar, ke atas dan ke bawah.

4) Lazy 8 (8 malas)

Mulai di bagian tengah, pertama gerakkan tangan berlawanan arah jarum jam: ke atas, membentuk lingkaran. Kemudian searah jarum jam: ke atas,

membentuk lingkaran dan kembali ke titik tengah. Buatlah gerakan ini 3 kali tiap tangan, kemudian 3 kali dengan kedua tangan

5) Belly breathing (pernapasan perut)

Taruh tangan di perut. Buang napas pendekpendek, lalu ambil napas dalam dan pelan-pelan.

Tangan mengikuti gerakan perut waktu membuang dan mengambil napas.

6) The elephant (gajah)

Tekuk lutut sedikit, lekatkan kepala ke bahu dan tangan lurus kedepan. Gunakan tulang dada untuk menggerakkan seluruh badan atas membuat gerakan Lazy 8. Lihat ke jari anda dan ulangi dengan tangan satunya.

7) Neck rolls (putar kepala)

Tundukkan kepala kedepan, dan pelan-pelan putar dari satu sisi kesisi lainnya. Tengadahkan kepala kebelakang, dan putar lagi kekiri kekanan. Ulangi dengan bahu diturunkan.

8) The rocker (pompa bokong)

Duduk di lantai, tangan ditaruh di belakang, ditekuk, ke 2 kaki diangkat sedikit, dan gerakkan pinggul memutar beberapa kali sampai rileks.

9) The owl (burung hantu)

Cengkeram otot bahu, gerakkan kepala menengok ke belakang, tarik napas dalam dan tarik bahu ke belakang, kemudian menengok kesisi yang lain. Tundukkan kepala, napas dalam, biarkan otot relaks. Ulangi dengan mencengkeram bahu yang lain.

10) Arm activation (mengaktifkan tangan)

Luruskan satu tangan ke atas, ke samping kuping. Buang napas pelan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan melawan tangan satunya keempat jurusan (depan, belakang, ke dalam dan keluar)

11) The footflex (melenturkan sendi kaki)

Cengkeram tempat-tempat yang terasa sakit di pergelangan kaki., betis dan belakang lutut satu persatu, sementara pelan-pelan kaki digerakkan ke luar dan ke dalam.

12) The gravity glider (bandul gravitasi)

Silangkan kaki, lutut tetap relaks. Tundukkan badan ke depan dengan tangan lurus, buang napas waktu turun, dan ambil napas waktu naik. Ulangi 3 x, kemudian ganti kaki

13) The grounder (kuda-kuda)

Mulai dengan kaki terbuka, arahkan kaki kanan ke kanan, dan kaki kiri tetap lurus kedepan. Tekuk lutut kanan sambil buang napas, lalu ambil napas waktu lutut kanan diluruskan kembali. Ulangi 3 x, kemudian ganti dengan kaki kiri.

d. Teknik Pelaksanaan

Kegiatan ini dilangsungkan guna menjaga kebugaran tubuh lansia dan juga guna menjaga fungsi daya ingat pada lansia. Brain Gym dilakukan yang pertama kepada para lansia yang dibantu oleh seorang pelatih senam lansia. Senam otak dilaksanakan pada pagi hari dan diikuti oleh seluruh lansia menggunakan iringan musik pop sehingga lebih menarik. Pelatih memberikan aba-aba hitungan agar gerakan dapat dilakukan secara bersama-sama dan mahasiswa memberikan contoh gerakan senam otak di depan peserta. Satu gerakan senam otak rata-rata dilakukan 3 kali pengulangan selama 2-3 menit. Keseluruhan gerakan senam otak dilaksanakan selama 40 menit (Pratiwi, 2016).

2. Terapi Musik

a. Manfaat

Terapi musik adalah penggunaan unsur musik (bunyi, irama, melodi dan harmoni) oleh ahli terapi musik yang berkualifikasi, dengan klien atau kelompok yang dirancang untuk memfasilitasi dan mempromosikan komunikasi, hubungan, pembelajaran, mobilisasi, ekspresi, organisasi, dan tujuan terapi lain yang relevan dalam rangka memenuhi kebutuhan fisik, emosional, mental, sosial dan kognitif. Terapi musik bertujuan untuk mengembangkan potensi dan/atau mengembalikan

fungsi individu sehingga ia dapat mencapai integrasi intra dan interpersonal yang lebih baik, sehingga diharapkan kualitas hidup akan menjadi lebih baik pula (Fiana & Cahyani, 2019).

Terapi musik ini sangat efektif digunakan sebagai terapi pada lansia demensia yaitu karena selain mudah dilakukan juga menimbulkan efek positif kepada lansia, seperti menimbulkan motivasi/semangat baru, menenangkan pikiran, menyeimbangkan fungsi antara otak kiri dan otak kanan dan mengembalikan kesehatan mental dan fisik serta spiritual. Hal ini bisa diterapkan kepada lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif, ketika lansia mendengarkan musik yang disukai, lansia tersebut secara otomatis akan mengingat kejadian di masa lalu. Sehingga dapat membantu lansia dalam mengingat dan kepikunan pada lansia dapat teratasi (Yulia & Syafitria, 2019).

Dalam terapi musik bisa meningkatkan fungsi kognitif, karena otak adalah suatu bagian yang utama dalam merespon sesuatu yang masuk dari indra pendengar. Musik terletak berdekatan dengan memori sehingga ketika melatih otak dengan musik, secara tidak langsung memori lansia akan terlatih. Dalam satu landasan ini terapi musik sering dilakukan dalam pusat rehabilitasi. Menurut Federasi Terapi Musik Dunia (WMFT), terapi musik adalah penggunaan musik dan/atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) oleh seorang terapis musik yang telah memenuhi kualifikasi, terhadap klien atau kelompok dalam proses membangun komunikasi, meningkatkan relasi interpersonal, belajar, meningkatkan mobilitas, mengungkapkan ekspresi, menata diri atau untuk mencapai berbagai tujuan terapi lainnya (Karim, Rantiasa & Wahyuni, 2019).

b. Durasi

Perlakuan durasi, frekuensi dan lama pemberian terapi musik pada setiap penelitian memiliki kriteria berbeda. Dari 9 penelitian, 5 penelitian: Sung et al (2006), Sung, Chang, and Abbey (2006), Park and Specht (2009), Yu Lin et al (2010) dan Sung, Lee, Li Li and Watson memberikan intervensi musik selama **30 menit** pada setiap sesi, sedangkan Aslakson (2010) dan Cooke et al (2010) memberikan intervensi musik selama **40 menit**. Peneliti yang memberikan durasi

intervensi musik paling lama yaitu penelitian Choi et all (2008) selama **50 menit** pada setiap sesi. Pemberian intervensi musik dalam **seminggu** dari 9 penelitian, 5 penelitian memberikan **2 kali seminggu** sedangkan 4 penelitian yang lain **3 kali seminggu**. Lama pemberian terapi musik 3 penelitian diberikan selama **4 minggu**, 3 penelitian diberikan **6 minggu**, 1 penelitian diberikan **5 minggu** , 1 penelitian diberikan **1 minggu** , dan 1 penelitian diberikan **16 minggu** (Prabasari, 2016).

c. Jenis

Jenis terapi musik antara lain musik instrumental dan musik klasik. Musik instrumental bermanfaat menjadikan badan, pikiran, dan mental menjadi lebih sehat. Musik klasik bermanfaat untuk membuat seseorang menjadi rileks, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih menurunkan tingkat kecemasan pasien pra operasi dan melepaskan rasa sakit dan menurunkan stress (Aditia, 2012).

d. Teknik Pelaksanaan

Standar operasional prosedur disaat melakukan treatment atau intervensi, klien mendengarkan musik dan/atau elemen musik (suara, irama, melodi dan harmoni) yang diberikan (Karim, Rantiasa & Wahyuni, 2019). Adapun secara rinci dapat di lakukan sebagai berikut :

Tahap pra interaksi

- Cek catatan keperawatan atau catatan medis klien (jika ada)
- Siapkan alat-alat (CD/tape musik/handphone/earphone/headset)
- Identifikasi faktor atau kondisi yang dapat menyebabkan kontra indikasi

Tahap orientasi

- Beri salam dan panggil klien dengan namanya
- Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada klien

Tahap kerja

- Berikan kesempatan klien bertanya sebelum kegiatan dilakukan
- Jaga privasi klien
- Menetapkan ketertarikan klien terhadap musik

- Identifikasi pilihan musik klien
- Berdiskusi dengan klien dengan tujuan berbagi pengalaman dalam musik
- Bantu klien untuk memilih posisi yang nyaman
- Batasi stimulasi eksternal seperti cahaya, suara, pengunjung, panggilan telepon selama mendengarkan musik
- Pastikan tape musik/CD/ handphone dan perlengkapan dalam kondisi baik
- Dukung dengan headphone dan earphone head set jika diperlukan
- Memberi terapi Musik yang dapat diberikan selama 15 menit setelah itu musik akan dihentikan
- Atur volume musik agar nyaman untuk pasien

Terminasi

- Evaluasi hasil kegiatan (kenyamanan klien)
- Evaluasi kemampuan kognitif setelah dilakukan terapi selama 2 kali dalam 2 minggu atau 4 minggu
- Merapikan alat dan pasien
- Mencuci tangan

KESIMPULAN

Lansia yang mengalami penurunan daya tahan tubuh dan fungsi kognitif, seperti kelemahan otot dan penurunan ingatan dapat dilakukan beberapa intervensi berupa terapi komplementer sebagai upaya dalam melatih otak dan meningkatkan kognitif bagi lansia yang mengalami penurunan. Terapi komplementer tersebut yaitu senam otak dan terapi musik.

Senam otak yaitu serangkaian gerakan tubuh sederhana yang dapat menyeimbangkan setiap bagian-bagian otak, dapat menarik keluar tingkat konsentrasi otak, dan juga sebagai jalan keluar bagi bagian otak yang terhambat agar dapat berfungsi maksimal yang bertujuan untuk memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektualnya.

Terapi musik adalah sebuah terapi kesehatan yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, kognitif, dan sosial bagi individu dari berbagai kalangan usia. Terapi musik sangat efektif dalam meningkatkan performa kognitif lansia karena dapat mempengaruhi kerja otak kiri dan otak kanan. Keunggulan terapi musik dibandingkan dengan terapi lainnya diantaranya lebih bersifat ekonomis dan tidak adanya batasan-batasan bagi pengguna terapi musik sehingga dapat diaplikasikan pada semua pasien tanpa memperhatikan latar belakang pendidikannya.

REFERENSI

- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- Ade Tedi Irawan, lina siti nuryawati. (2019). Pengaruh Brain Gym Lanjut Usia Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia Di UPTD Puskesmas Majalengka Kecamatan Majalengka Wetan Kabupaten Majalengka Tahun 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Abas, I., Setiawan, A., Widyatuti, W., & Maryam, R. S. (2020). Senam Gerak Latih Otak (Glo) Mampu Meningkatkan Fungsi Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(1), 70. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i1.716>
- Aditia, Rahargian. 2012. *Manfaat Musik Instrumental Tahun 2012*. https://repository.ump.ac.id/146/3/BAB%20II_Lintiya%20Devi%20Y..pdf
- Cai, Z. Z., Lin, R., Wang, X. X., Yan, Y. J., & Li, H. (2022). Effects of mindfulness in patients with mild cognitive impairment with insomnia: A double-blind randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 47, 239-246.
- Fiana, D. N., & Cahyani, A. (2019). Dampak Terapi Musik pada Fungsi Kognitif Pasien dengan Demensia. *JK Unila*, 3(1), 221–225. <http://repository.lppm.unila.ac.id/17010/1/2231-2951-1-PB.pdf>
- Hasanah, U., Sutria, E., & Barsihannor, N. hidayah. (2018). Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 2(September), 106–117. <https://doi.org/10.36569/jmm.v9i2.19>
- Hatmanti & Yunita. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle Terhadap Demensia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4 (1), 104-107. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>
- Karim, P. A. J., Rantiasa, I. M., & Wahyuni, S. (2019). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Daya Ingat Pada Pasien Demensia Di Balai Penyantunan Sosial Lanjut Usia Terlantar Senja Cerah Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 3(1), 20-26.
- Keramatinejad, M., Azadi, A., Taghinejad, H., & Khorshidi, A. (2019). The effectiveness of cognitive training on improving cognitive function and sleep quality in community-

- dwelling elderly in Iran. *Sleep Science (Sao Paulo, Brazil)*, 12(2), 88–93.
<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190065>
- Lyu, J., Zhang, J., Mu, H., Li, W., Champ, M., Xiong, Q., Gao, T., Xie, L., Jin, W., Yang, W., Cui, M., Gao, M., & Li, M. (2018). The Effects of Music Therapy on Cognition, Psychiatric Symptoms, and Activities of Daily Living in Patients with Alzheimer's Disease. *Journal of Alzheimer's disease : JAD*, 64(4), 1347–1358.
<https://doi.org/10.3233/JAD-180183>
- Mendrofa, F. A. M., Iswanti, D. I., & Hani, U. (2020). Efficacy of Brain Gym on the Cognitive Function Improvement of People with Dementia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 557.
- Muhith, Andi. Nasir, Abdul dan, Abdul, 2011. *Dasar-dasar Keperawatan jiwa, Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika. Nugroho, W. (2016). *Keperawatan Gerontik*. Jakarta: EGC
- Nurleny, et. all. (2021). Melatih Kognitif melalui terapi puzzle terhadap tingkat demensia lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Padang Pariaman Tahun 2021. *Jurnal Abdimas Saintika*, 3 (2), 109-118.
- Peng, Z., Jiang, H., Wang, X., Huang, K., Zuo, Y., Wu, X., Abdullah, A. S., & Yang, L. (2019). The Efficacy of Cognitive Training for Elderly Chinese Individuals with Mild Cognitive Impairment. *BioMed Research International*, 2019, 4347281.
<https://doi.org/10.1155/2019/4347281>
- Pratiwi, E. (2016). Gambaran Pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) Pada Lansia di Panti Wredha Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 4(1), 77–83.
- Putri, D. M. P., Nurrachmah, P. E., & Gayatri, D. (2020). Pengaruh latihan senam otak dan art therapy terhadap fungsi kognitif lansia dengan demensia di pstw yogyakarta unit budi luhur dan abiyoso. *Keperawatan*, 3(5), 1–7
- Prabasari, N. A. (2016). A Literature Review: The Effect of Musical Therapy on Agitation in Elderly with Dementia. *Jurnal Ners Lentera*, 4(1), 26–39.
- Sularyo, T. S., & Handryastuti, S. (2016). Senam otak. *Sari Pediatri*, 4(1), 36-44.
- Suryatika, A. R., & Pramono, W. H. (2019). Penerapan senam otak terhadap fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 3(1), 28-36.
- Young, D. K. wan, Ng, P. Y. nam, Kwok, T., Ho, F., Cheng, D., Mak, V., & Lau, A. (2019). The effects of an expanded cognitive stimulation therapy model on the improvement of

cognitive ability of elderly with mild stage Dementia living in a community — a randomized waitlist controlled trial. *Aging and Mental Health*, 23(7), 855–862. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1471586>

Yulia, A., & Syafitria, R. (2019). Pengaruh terapi musik terhadap fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia. *Ensiklopedia of Journal*, 2(1), 169–173. <http://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/361>

Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 62–70.

