

## **PELAKSANAAN SENAM OTAK PADA WANITA POST MENOPAUSE KERJASAMA DENGAN PUSKESMAS JUANDA**

H.Herdin, Kasim Nurhas J, Muhammad Fahri, Rizky Amanah, Nur Aini Fauziah  
ITKES Wiyata Husada Samarinda  
\*e-mail:herdin08@yahoo.com

### **ABSTRAK**

Kelurahan Air Hitam, Samarinda Ulu merupakan daerah di Kalimantan Timur dengan jumlah fisioterapis di Samarinda lebih dari 10 orang. Post menopause usia 65 tahun terjadi penurunan produksi hormon estrogen sehingga mengakibatkan penurunan kadar neurotransmitter yang berperan dalam fungsi ingatan yaitu asetilkolin, glutamat, neurotrophic, dan endorfin yang berada di otak. Senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan membimbing wanita post menopause untuk melakukan senam otak, mengedukasi dan menasehati penderita untuk meningkatkan aktivitas fisik. Hasil yang dicapai adalah senam otak yang mana selain tubuh tetap sehat juga bisa menjaga dan menyeimbangkan otak kanan dan kiri sehingga masalah penurunan daya ingat yang sebagian besar terjadi pada ibu-ibu yang sudah menopause dapat teratasi.

**Kata Kunci: Senam Otak, Wanita, Post Menopause**

### **ABSTRACT**

*Air Hitam Village, Samarinda Ulu is an area in East Kalimantan with more than 10 physiotherapists in Samarinda. Post-menopausal age 65 years, there is a decrease in the production of the hormone estrogen, resulting in decreased levels of neurotransmitters that play a role in memory function, namely acetylcholine, glutamate, neurotrophic, and endorphins in the brain. Brain exercise can facilitate the flow of blood and oxygen to the brain, as well as improve memory and concentration. The method used is demonstration and guiding postmenopausal women to do brain exercise, educate and advise sufferers to increase physical activity. The results achieved are brain exercise, which in addition to keeping the body healthy, it can also maintain and balance the right and left brain so that the problem of memory loss that mostly occurs in postmenopausal women can be*

## PENDAHULUAN

Banyak Perubahan fungsi tubuh baik fisik maupun psikologis yang terjadi seiring dengan bertambahnya usia. Perubahan tersebut terjadi pada wanita, karena pada proses menua terjadi satu fase yaitu fase menopause. Menopause terdiri dari *pre menopause*, *menopause* dan *post menopause*.

Pada tahap *post menopause* usia 65 tahun terjadi penurunan produksi hormon *estrogen* sehingga mengakibatkan penurunan kadar *neurotransmitter* yang berperan dalam fungsi ingatan yaitu *asetilkolin*, *glutamat*, *neurotrophic*, dan *endorfin* yang beradadi otak (Henderson, 2008; Sherwin, 2008; Proverawati 2010). Hal ini dapat menyebabkan penurunan daya ingat pada wanita *post menopause* (Morse dan Rice 2005; Proverawati, 2010). Daya ingat tersebut sangat diperlukan dalam proses menghafal, salah satunya dalam menghafal ayat Al-qur'an (Syarifudin, 2011). Jika wanita *post menopause* mengalami penurunan daya ingat maka proses menghafalnya juga mengalami penurunan

Salah satu cara yang paling baik dan mudah dilakukan untuk mengatasi

kemunduran daya ingat, cepat beralih perhatian, dan sulit berkonsentrasi adalah dengan senam otak (Herawati dan Wahyuni, 2004). Menurut Muhammad (2011), senam otak dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi

## METODE

Metode yang digunakan adalah demonstrasi dan praktik core stability exercise dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
  1. Melakukan perizinan
  2. Mengumpulkan peserta ibu-ibu pegajian post menopause usia diatas 65 tahun
  3. Menyiapkan peralatan berupa speaker dll.
- b. Pelaksanaan
  1. Pembukaan dan pendataan warga yang mengikuti kegiatan di lokasi yang menjadi sasaran kegiatan
  2. Penyuluhan menjelaskan manfaat senam otak pada kesehatan fisik dan psikis
  3. Dilakukan pemeriksaan tanda vital seperti tekanan darah dan denyut nadi
  4. Dilakukan senam otak bersama
  5. Sesi diskusi, Tanya jawab dan hiburan

## HASIL

### a. Karakteristik Peserta

Peserta merupakan ibu-ibu penagajian di mesjid Al-Fattah usia >65 tahun sebanyak 23 orang .

### Respon Peserta

Peserta belum tahu manfaat senam otak untuk kesehatan fisik dan psikis

### b. Dampak

Dampak kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peserta mengenal adanya senam otak
2. Menarik minat ibu-ibu untuk bisa berolahraga ringan salah satunya senam otak
3. Peserta mampu melaksanakan senam otak secara rutin setelah diberi edukasi terkait gerakan senam otak

## DOKUMENTASI



## KESIMPULAN

Kegiatan senam otak baik dilakukan untuk ibu-ibu post menopause khususnya pada ibu-ibu pengajian di mesjid Al-Fattah dalam membantu menjaga kesehatan fisik dan psikis maupun kemampua menghafal ayat Al-Quran.

## REKOMENDASI

Diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan berjadwal dan ibu-ibu diharapkan tetap terus berolahraga untuk menjaga kesehatannya, khususnya dengan senam otak yang mana selain tubuh tetap sehat tp juga bisa menjaga an menyeimbangkan otak kanan dan kiri sehingga masalah penurunan daya ingat yang sebagian besar terjadi pada ibu-ibu yang sudah menopause dapat teratasi

## REFERENSI

- Henderson, Victor W. 2008. Cognitive Changes After Menopause: Influence of Estrogen. *National Institutes of Health Public Access*. Volume 51. Nomor: 3. September 2008: 618-626.
- Herawati, Isnaini. & Wahyuni.. 2004. Perbedaan Pengaruh Senam Otak dan Senam Lansia Terhadap Keseimbangan pada Lanjut Usia. *Infokes*. Volume 8. Nomor: 1. Maret-September 2004: 1-9.
- Kustimah. 2008. *Gambaran Kesiapan Anak Masuk Sekolah Dasar Ditinjau*

- dari Hasil Tes N.S.T (Nijmeegse Schoolbekwaamheids Test). [Laporan Penelitian]. Bandung: Fakultas Psikologi, Universitas Padjajaran.
- Markam, Soemarmo. 2005. *Latihan Vitalisasi Otak*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Markowitz, K. & Jensen, E.. 2002. *Otak Sejuta Gigabyte*. Bandung: Kaifa.
- Morce, C.A. & Rice, K.. 2005. Memory After Menopause: Preliminary Considerations of Hormone Influence on Cognition Functioning. *Archives of Women's Mental Health*. Volume 8. Nomor: 8. Juni 2005: 155-162.
- Muhammad, A. 2011. *Dahsyatnya Senam Otak*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Nauert, Rick (ed). 2009. *Menopause Can Slow Cognition*. Diakses: 6 Mei 2012. (<http://psychcentral.com/news/2009/05/26/menopause-can-slow-cognition/6091.html>).
- Pratiwi, Nita. 2010. *Hubungan High Density Lipoprotein Terhadap Penurunan Fungsi Kognitif Pada Wanita Post Menopause*. [Skripsi]. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. 2010. *Menopause dan Syndrome Premenopause*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putranto, Puji L. 2009. *Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Dari Keluarga Status Ekonomi Rendah*. [Tesis]. Semarang: Fakultas Ilmu Kesehatan Anak, Universitas Diponegoro.
- Sangundo, MF. & dr. Sagiran.. 2009. Pengaruh Brain Gym Terhadap Fungsi Kognitif pada Usia Lanjut. *Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Mutiara Medika*. Volume 9. Nomor:2. Oktober 2009.
- Sherwin, Barbara B. 2008. Hormones, the Brain, and Me. *Canadian Psychological Association*. Volume 49. Nomor: 1. 2008: 42