



PENERAPAN *BRAIN GYM*, *PUZZLE THERAPY* DAN *HANDYCRRAFT TRAINING*, SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP LANSIA DUSUN LEMPUYANGAN, GEBUGAN, KAB. SEMARANG

Margiyati^a, Novita Wulan sari^b, Minim Indah Lestari^c, Anisa Sulistyaningtyas^d,
Tria Friska Ningrum^e

^amargiyati@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^bnovitawulansari@gmail.com, Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^cmiminindahlestari@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^danisasulistyaningtyas@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

^etriafriskaningrum@gmail.com, Mahasiswa Akper Kesdam IV/ Diponegoro Semarang

Ringkasan

Proses menua menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi. Lansia merasa terbatas aktivitasnya, sering sakit, lingkungan kurang bersahabat, dan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya dan ini menjadi tanda rendahnya kualitas hidup lanjut usia karena mereka tidak menikmati masa tuanya. Hasil survey menggunakan *Mini Mental Status Exam* (MMSE) diperoleh data bahwa lansia sebanyak 45 orang yang terdaftar di Posyandu Setya Manunggal III Dusun Lempuyangan Bulan Januari 2020 menunjukkan yang mengalami penurunan kognitif sedang sebanyak 13 orang, penurunan kognitif berat sebanyak 5 orang. Hasil wawancara dengan kader lansia didapatkan data yang banyak mengalami pikun dikarenakan lansia hanya di rumah tanpa adanya aktivitas lain karena adanya keterbatasan mobilitas fisik. Kader sendiri oleh penanggungjawab BKL (Bina Keluarga Lansia) dari kecamatan Bergas sudah diarahkan untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga, baik itu bisa berupa permainan ataupun memberikan pelatihan kerajinan tangan, namun karena keterbatasan informasi, minimnya dana operasional, dan kurangnya kemampuan kader menjadikan program tersebut hanya wacana. Analisis fenomena tersebut menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan Puskesmas Bergas untuk melaksanakan kegiatan bertema, “Penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dusun Lempuyangan, Gebugan, Kab.Semarang”.

Kata kunci: *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, *Handycraft Training*, Kualitas Hidup Lansia

BAB 1 PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan suatu proses alami yang tidak dapat dicegah dan merupakan hal yang wajar dialami oleh orang yang diberi karunia umur panjang, dimana semua orang berharap akan menjalani hidup dengan tenang, damai, serta menikmati masa pensiun bersama anak dan cucu tercinta dengan penuh kasih sayang (Hamid, 2006). Tidak semua lanjut usia dapat mengecap kondisi idaman ini. Proses menua tetap menimbulkan permasalahan baik secara fisik, biologis, mental maupun sosial ekonomi (Nugroho, 2000). Mereka merasa terbatas aktivitasnya, sering sakit, lingkungan kurang bersahabat, dan tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya sekarang. Ini menjadi tanda rendahnya kualitas hidup lanjut usia karena mereka tidak menikmati masa tuanya. Hal ini sesuai dengan Hardiwinoto (2005; Risdianto, 2009) yang menyebutkan bahwa kesejahteraan menjadi

salah satu parameter tingginya kualitas hidup lanjut usia sehingga mereka dapat menikmati kehidupan masa tuanya. Lansia secara umum digambarkan kesepian, sosial ekonomi yang kurang sejahtera, serta munculnya penyakit-penyakit degeneratif seperti kanker, jantung, reumatik, serta katarak menyebabkan produktivitas menurun serta mempengaruhi kehidupan sosial (Dahlia Amareta, 2008).

Rendahnya kualitas hidup lanjut usia disebabkan oleh kondisi fisik yang semakin lemah, hubungan personal yang buruk, ketiadaan kesempatan untuk memperoleh informasi, keterampilan baru, dan sebagainya. Berbagai penurunan fungsi seperti fungsi kognitif dan psikomotor mengakibatkan semakin bertambahnya ketidakmampuan tubuh dalam melakukan berbagai hal karena fungsi kognitif meliputi proses belajar, persepsi, pemahaman, pengertian, perhatian dan lain-lain sehingga menyebabkan reaksi dan perilaku lansia menjadi semakin lambat. Sementara fungsi psikomotorik (konatif) meliputi hal-hal yang berhubungan dengan dorongan kehendak seperti gerakan, tindakan, koordinasi, yang berakibat lansia menjadi kurang cekatan (Azizah, 2011). Semua penjelasan di atas sesuai dengan konsep WHOQOL Group (1996) yang menyatakan bahwa ada

empat faktor yang mempengaruhi kualitas hidup, yaitu faktor kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan faktor lingkungan (Rapley, 2003).

Kualitas hidup seharusnya menjadi perhatian penting bagi para profesional kesehatan karena dapat menjadi acuan keberhasilan dari suatu tindakan, intervensi, atau terapi (Ayu, 2007). Hal ini menjadi tantangan perawat komunitas untuk mempertahankan kesehatan dan kemandirian para lanjut usia agar tidak menjadi beban bagi dirinya, keluarga maupun masyarakat. Beberapa penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa latihan olahraga yang teratur pada populasi usia lanjut masih memungkinkan perbaikan kapasitas aerobik, sirkulasi darah dan berbagai organ-organ lain (Boedhi Darmojo, 2010). Salah satu bentuk latihan olahraga yang mampu memperbaiki penurunan kemampuan otak dan tubuh, mencegah kepikunan dan mengurangi stress adalah senam otak. Senam otak merupakan serangkaian aktivitas sederhana yang di desain untuk mengkoordinasikan fungsi otak melalui keterampilan gerak (Dennison et al, 2004; Siti Maryam, 2008, Anggriyana dan Atikah, 2010). Senam ini dapat memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan energi tubuh, mengatur tekanan darah, meningkatkan penglihatan, keseimbangan jasmani, dan juga koordinasi (Anggriyana dan Atikah, 2010).

Terapi lain yang dapat diberikan pada lansia adalah bermain puzzle. Permainan ini menggunakan gambar yang dibagi menjadi potongan-potongan yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan membiasakan kemampuan berbagi. Puzzle juga dapat digunakan untuk permainan edukasi karena dapat mengasah otak dan melatih kecepatan pikiran dan tangan (Misbach, 2010). Upaya lain untuk mengoptimalkan fungsi kognitif lansia dengan menggunakan terapi okupasi. Terapi okupasi berasal dari kata *Occupational Therapy*. *Occupational* berarti suatu pekerjaan, *therapy* berarti pengobatan. Terapi ini perpaduan antara seni dan ilmu pengetahuan untuk mengarahkan kepada aktivitas selektif agar kesehatan dapat ditingkatkan (Nasir & Muhith, 2011). Tujuannya untuk memanfaatkan waktu luang dan meningkatkan produktivitas dengan membuat atau menghasilkan karya dari bahan yang telah disediakan (Maryam,

2008). Salah satu bentuk terapi ini adalah *Handycraft Training* atau pelatihan kerajinan tangan.

Hasil survey menggunakan *Mini Mental Status Exam* (MMSE) diperoleh data bahwa lansia sebanyak 45 orang yang terdaftar di Posyandu Setya Manunggal III Dusun Lempuyangan Bulan Januari 2020 menunjukkan yang mengalami penurunan kognitif sedang sebanyak 13 orang, penurunan kognitif berat sebanyak

5 orang. Hasil wawancara dengan kader lansia didapatkan data yang banyak mengalami pikun dikarenakan lansia hanya di rumah tanpa adanya aktivitas lain karena adanya keterbatasan mobilitas fisik. Kader sendiri oleh penanggungjawab BKL (Bina Keluarga Lansia) dari kecamatan Bergas sudah diarahkan untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga, baik itu bisa berupa permainan ataupun memberikan pelatihan kerajinan tangan, namun karena keterbatasan informasi, minimnya dana operasional, dan kurangnya kemampuan kader menjadikan program tersebut hanya wacana. Kader dan tokoh masyarakat setempat sangat berharap bisa bekerjasama dalam merealisasikan program tersebut, sehingga lansia terfasilitasi untuk mengikuti berbagai kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif, psikomotor, menurunkan

stress, sehingga meningkat kualitas hidupnya.

Intervensi keperawatan yang disusun untuk mengatasi masalah kerawatan syndrome lansia lemah (00257) karena dampak penuaan, kurangnya aktivitas harian lansia, hambatan mobilitas fisik, kelemahan otot, kurangnya dukungan social dari keluarga serta mengalami gangguan fungsi kognitif pada lansia maka perlu dilakukan terapi yang dapat meningkatkan fungsi kognitif dan psikomotor dan fungsi lainnya. Kegiatan ini merupakan upaya peningkatan kualitas hidup lansia dengan mengoptimalkan strategi pemberdayaan masyarakat dan kemitraan. Analisis fenomena tersebut menjadi latar belakang tim pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro bekerjasama dengan BKKBN Program BKL Puskesmas Bergas serta Posyandu Setyamanunggal Dusun Lempuyangan untuk melaksanakan kegiatan bertema, “Penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dusun Lempuyangan, Gebugan, Kab.Semarang”. Harapannya dengan diadakannya

rangkaian kegiatan tersebut dapat memberikan wadah bagi lansia, keluarga, dan kader untuk meningkatkan kualitas hidup lansia Dusun Lempuyangan.

Tujuan Umum:

Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia melalui Penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* di Dusun Lempuyangan, Gebugan, Kab.Semarang

Tujuan Khusus:

1. Melaksanakan sosialisasi tentang upaya peningkatan kualitas hidup pada lansia melalui *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training*
2. Bermitra dengan Kader Lansia Setyamanunggal III dalam pelaksanaan *Brain Gym*/senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia Dusun Lempuyangan Kabupaten Semarang.
3. Bermitra dengan Kader Lansia Setyamanunggal III dalam pelaksanaan *Puzzle Therapy*/terapi puzzle untuk meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan stress pada lansia Dusun Lempuyangan Kabupaten Semarang.
4. Bermitra dengan Kader Sabar Narimo dalam pelaksanaan terapi okupasi dalam bentuk *handycraft training*/ pelatihan kerajinan tangan untuk melatih fungsi psikomotor dan meningkatkan produktivitas lansia Dusun Lempuyangan Kabupaten Semarang.
5. Bermitra dengan BKKBN Program BKL Kecamatan Bergas dalam monitoring pelaksanaan program dukungan untuk lansia di Dusun Lempuyangan Kabupaten Semarang.

Manfaat

1. Bagi Lansia Dusun Lempuyangan Kab. Semarang

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif, psikomotor dan kualitas hidup lansia Dusun Lempuyangan Kab. Semarang

2. Bagi Akper Kesdam IV/Diponegoro

Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan dan membantu program kader BKL (Bina Keluarga Lansia) dan Kader Setya Manunggal III di Dusun Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang.

3. Bagi Perawat Komunitas

Memberikan masukan dan gambaran kepada perawat agar dapat memberikan asuhan keperawatan melalui tiga level pencegahan (primer, sekunder, tersier) dengan strategi promotif, kelompok, pemberdayaan, dan advocacy dalam mewujudkan peningkatan kualitas hidup pada lansia.

4. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi perawat komunitas melalui pemberdayaan masyarakat dan kemitraan untuk mengatasi masalah kesehatan pada kelompok khusus yang rentan mengalami berbagai masalah karena factor penuaan yaitu kelompok lansia menjadi salah satu indicator keberhasilan dari program pengabdian masyarakat yang direkomendasikan oleh LP2M untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma PerguruanTinggi.

5. Bagi BKKBN Kecamatan Bergas

Kegiatan ini dapat mendukung program BKKBN untuk BKL Puskesmas

Bergas dalam mewujudkan peningkatan kualitas hidup pada lansia.

BAB 2. LUARAN YANG DIHARAPKAN

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Peningkatan pengetahuan tentang cara meningkatkan kualitas hidup pada lansia Dusun Lempuyangan Desa Gebungan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang
2. Peningkatan fungsi kognitif pada Lansia Dusun Lempuyangan melalui pelaksanaan kegiatan *Brain Gym* dan *Puzzle Therapy*.
3. Peningkatan fungsi psikomotor, produktivitas dan kualitas hidup Lansia Dusun Lempuyangan melalui pelaksanaan kegiatan *Handycraft Training*.
4. Publikasi hasil pengabdian masyarakat pada jurnal Abdimas.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dusun Lempuyangan, Gebungan, Kab.Semarang” :

- a. Rapat Koordinasi
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Penanggungjawab BKL dari BKKBN Kecamatan Bergas, Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan pelaksanaan kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia Dusun Lempuyangan.
- b. *Screening*
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melakukan pengukuran fungsi kognitif pada lansia untuk mengetahui adanya gangguan kognitif pada lansia. *Screening* dilaksanakan pada pelayanan kesehatan di meja ke 4, lansia yang terdeteksi mengalami gangguan akan mendapatkan terapi lanjutan.
- c. Penyuluhan Kualitas Hidup Lansia
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan penyuluhan massal dengan metode ceramah dan pemutaran movie/video tentang factor penyebab lansia banyak

- mengalami penurunan kualitas hidup, serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua.
- d. *Brain Gym*
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan senam otak massal bersama lansia setelah kegiatan pelayanan posyandu di meja ke 4 selesai.
 - e. *Puzzle Therapy*
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan permainan menyusun kepingan puzzle bergambar wayang untuk para lansia. Lomba ini dilaksanakan secara berkelompok, dan pemenang akan mendapatkan hadiah.
 - f. *Handycraft Training*
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan pelatihan membuat kerajinan tangan berupa bunga berbahan dasar plastic kresek dan botol plastic bekas.
 - g. *Monitoring*
Setelah rangkaian kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan monitoring dengan melaksanakan pengukuran fungsi kognitif, dan kualitas hidup lansia pada pertemuan bulan berikutnya.
 - h. *Pelaporan*
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaporkan seluruh rangkaian kegiatan dan pencapaian target sasaran kepada BKKBN Kecamatan Bergas.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Institusi Akper Kesdam melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia melalui penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* yang dibutuhkan selama kegiatan. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait salah satunya BKKBN Kecamatan Bergas selaku pembina kader KBL Sabar Narimo dan kader lansia Setya Manunggal III dalam hal koordinasi, komunikasi dan penyediaan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas (keperawatan keluarga dan keperawatan kelompok khusus) beserta mahasiswa Akper Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat tiga yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

BAB 5. HASIL KEGIATAN

Dari hasil rapat koordinasi yang dilakukan tim pengabmas di Dusun Lempuyangan

Desa Gebugan didapatkan data :

1. Kepala Puskesmas Bergas (dr. Aam Amalia) menyampaikan Program Kesehatan untuk Lansia masih terbatas, posyandu lansia yang berjalan dibawah kunjungan puskesmas hanya menysasar keluhan fisik dan penyakit degeneratif seperti hipertensi sedangkan penanganan masalah kognitif belum pernah dilakukan. Kepala puskesmas menyampaikan akan sangat terbuka dan siap membantu apabila ada pihak lintas sektor seperti Akper Kesdam IV/Diponegoro yang bersedia melaksanakan program untuk meningkatkan

kualitas hidup lansia.

2. Hasil wawancara dengan kader lansia didapatkan data yang banyak mengalami pikun dikarenakan lansia hanya di rumah tanpa adanya aktivitas lain karena adanya keterbatasan mobilitas fisik. Kader sendiri oleh penanggungjawab BKL (Bina Keluarga Lansia) dari kecamatan Bergas sudah diarahkan untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga, baik itu bisa berupa permainan ataupun memberikan pelatihan kerajinan tangan, namun karena keterbatasan informasi, minimnya dana operasional, dan kurangnya kemampuan kader menjadikan program tersebut hanya wacana. Kader dan tokoh masyarakat setempat sangat berharap bisa bekerjasama dalam merealisasikan program tersebut, sehingga lansia terfasilitasi untuk mengikuti berbagai kegiatan untuk meningkatkan fungsi kognitif, psikomotor, menurunkan stress, sehingga meningkat kualitas hidupnya.
3. Hasil survey menggunakan *Mini Mental Status Exam* (MMSE) diperoleh data bahwa lansia sebanyak 45 orang yang terdaftar di Posyandu Setya Manunggal III Dusun Lempuyangan Bulan Januari 2020 menunjukkan yang mengalami penurunan kognitif sedang sebanyak 13 orang, penurunan kognitif berat sebanyak 5 orang.
4. **Penyuluhan Kualitas Hidup Lansia**
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan penyuluhan massal dengan metode ceramah dan pemutaran movie/video tentang factor penyebab lansia banyak mengalami penurunan kualitas hidup, serta upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas hidup di masa tua. Penyuluhan disampaikan oleh Ns. Margiyati, M.Kep dan Ns. Novita WS, M.Kep. Lansia sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan khususnya dalam diskusi cara mencegah kepikunan pada lansia, serta diskusi tips bahagia di masa tua.
5. **Brain Gym**
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan senam otak massal bersama lansia setelah kegiatan pelayanan posyandu di meja ke 4 selesai. Lansia sangat antusias mengikuti kegiatan senam otak yang dipandu oleh Ns. Margiyati, M.Kep dan mahasiswa. Senam otak dilakukan dengan 6 gerakan tangan yang berbeda antara kanan dan kiri untuk melatih koordinasi otak, dengan diiringi musik untuk menambah semangat saat senam. Mayoritas lansia sangat terhibur karena beberapa merasa geli bercampur kesulitan untuk mengikuti gerakan dan merasa lucu ketika rekan lainnya melakukan kekeliruan gerakan, namun gembira karena setelah beberapa kali latihan dapat melakukannya dengan benar.
6. **Puzzle Therapy**
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan permainan menyusun kepingan puzzle bergambar wayang untuk para lansia. Lomba ini dilaksanakan secara berkelompok. Lansia dibagi menjadi 10 kelompok kecil kemudian diberikan 10 puzzle bergambar wayang punakawan. Dalam setiap kelompok kecil para lansia saling membantu, saling berinteraksi untuk menyatukan kepingan gambar. Setiap kelompok didampingi oleh 1 mahasiswa dan 1 kader untuk memfasilitasi jalannya lomba dan mengarahkan aturan permainan. Lomba berlangsung selama 15 menit dan didapatkan 3 pemenang dari kelompok tercepat yang berhasil menyusun puzzle. Lansia menyampaikan senang karena ada kegiatan hiburan, serta beberapa ada yang merasa sedikit pusing saat menyusun puzzle namun setelahnya puas setelah berhasil menyatukan gambarnya.
7. **Handycraft Training**
Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan pelatihan membuat kerajinan tangan berupa bunga berbahan dasar plastic kresek dan botol plastic bekas. Mahasiswa membagikan alat-alat sederhana yang dipakai beserta bahan yang dibutuhkan serta mencontohkan tahap per tahap cara pembuatan bunga. Setiap lansia membuat 1 bunga dengan 1 pendamping yang mengarahkan. Setelah 30 menit berjalan lansia berhasil membuat kumpulan bunga dari bahan kresek plastik. Lansia menyampaikan awalnya cukup kesulitan karena tangan terasa kaku dan sudah jarang bermain dengan gunting, kawat dan plastik, namun karena diarahkan jadi bisa, dan akan mencoba di rumah masing-masing karena kegiatan tersebut cukup menyenangkan dan menghasilkan sesuatu yang indah dari bahan seadanya.
8. **Monitoring**

Setelah rangkaian kegiatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia, Tim Pengabmas Akper Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader BKL Sabar Narimo, dan Kader Lansia Dusun Lempuyangan melaksanakan monitoring dengan melaksanakan pengukuran fungsi kognitif, dan kualitas hidup lansia pada pertemuan bulan.

Analisa kemungkinan penyebab masalah dapat dikelompokkan menjadi:MAN, MONEY, METHODE, MATERIAL, MACHINE. Setelah dianalisa kelebihan dan kekurangan didapatkan hasil, Man : banyak lansia yang sudah mulai mengalami penurunan daya ingat, namun merasa hal tersebut wajar karena faktor penuaan sehingga tidak melakukan apapun untuk menanganinya. Money: sumber dana yang ada di posyandu lansia belum mencukupi untuk pembelian alat-alat permainan untuk melatih daya ingat lansia. Material: ada bahan-bahan sederhana yang bisa dimanfaatkan untuk melatih fungsi kognitif lansia namun belum dipakai secara optimal seperti sampah plastik. Machine: kader belkaga merasa kurang percaya diri untuk memberikan pendidikan kesehatan terkait gangguan fungsi kognitif, melakukan senam otak, ataupun memberikan permainan untuk terapi pada lansia.

Alternatif pemecahan masalah yang disepakati dalam rapat koordinasi yaitu meliputi diadakannya kegiatan “Penerapan *Brain Gym*, *Puzzle Therapy*, dan *Handycraft Training* sebagai Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Dusun Lempuyangan, Gebugan, Kab.Semarang” yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat Akper Kesdam IV/Diponegoro, Kader lansia Dusun Lempuyangan Desa Gebugan Kecamatan Bergas, Kab. Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Desilia (2015) Pengaruh Senam Vitalisasi Otak Terhadap Kemampuan Kognitif Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.
- Dewi, S.R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Yogyakarta: Deepublish
- Dyah (2015) Pengaruh Terapi Puzzle Terhadap Tingkat Demensia Lansia di Wilayah Krapakan Caturharjo Pandak Bantul.
- Ida et al (2014) *Efektifitas Senam Cegah Pikun Up Brain's Game Terhadap Peningkatan Daya Ingat Pada Lansia*. Good Governance. 32- 41.
- Kaharingan, E & dkk. (2015). *Pengaruh Penerapan Terapi Okupasi Terhadap Kebermaknaan Hidup Pada Lansia Di Panti Werdha Damai Ranomuut Manado*. *ejournal Keperawatan (e-Kp) Volume 3 Nomor 2*.
- Linden, E., Wibowo, Y.I., Setiawan, E., 2008, *Serba Serbi Gangguan Kesehatan Pada Lanjut Usia* . Jakarta: EGC.
- Lisna (2015). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Wanita Lanjut Usia*. Vol 2 (1). ISSN No 2355 6773
- Nie Putu Aniek et al (2015). *Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Stres Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jara Mara Pati Singaraja*. Vol 2 (1). ISSN No 2355-5459.
- Risdianto. (2009). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia di Desa Kembang Kuning Cepogo Boyolali*. Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.