



# **PANDUAN PELAKSANAAN INOVASI SENOPATI ( SENAM OTAK TERAPI AKTIF )**

**Ns. Milfa Yetti, S.Kep**

**Ahli Madya**

**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA BARAT  
RS. JIWA PROF HB SAANIN PADANG**

Jl. Raya Ulu Gadut Padang  
Telp (0751) 72001 Fax. (0751)  
71378

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan inovasi yang berjudul : SENOPATI ( Senam Otak Terapi Aktif ). Dengan selesainya hasil inovasi ini ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Direktur Rumah Jiwa Prof HB Saanin Padang yang telah mendukung kegiatan inovasi ini dan Bidang Perawatan yang telah memberikan support secara maksimal agar inovasi SENOPATI ini bisa berjalan dengan baik.

Mengingat keterbatasan yang dimiliki dalam inovasi SENOPATI ini, maka penulis sangat mengharapkan saran yang membangun agar inovasi SENOPATI ini bermanfaat dan berdampak luas bagi pasien ODGJ dan keluarga di Rumah Sakit Jiwa Prof HB Saanin Padang.

Padang, Juli 2025

Tim Penyusun

# DAFTAR ISI

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Halaman Sampul.....                       | i  |
| Kata Pengantar.....                       | ii |
| BAB I Pendahuluan.....                    | 1  |
| BAB II Kebijakan.....                     | 6  |
| BAB III Pelaksanaan Inovasi SENOPATI..... | 7  |
| BAB IV Dokumentasi.....                   | 12 |

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Lanjut usia merupakan istilah bagi seseorang yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Periode ini merupakan periode penutup bagi rentang kehidupan seseorang, dimana terjadi kemunduran fisik dan psikologi secara bertahap (Abdillah & Octaviani, 2017). Indonesia saat ini sedang memasuki fase *ageing population*, yaitu proporsi penduduk lanjut usia (lansia) semakin meningkat. Berdasarkan Sensus Penduduk Indonesia pada 2023, hampir 12 persen atau sekitar 29 juta penduduk Indonesia masuk kategori lansia (Kemenkes, Juli 2024 ). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Sumatra Barat tahun 2019, jumlah penduduk lansia di Sumatra Barat sebanyak 533.528 orang atau 9,8 % dari jumlah penduduk, persentase penduduk lansia pada tahun 2020 naik sebesar 10,83% (BPS, 2020)

Sejalan dengan meningkatnya persentase penduduk lansia dan juga meningkatnya angka harapan hidup pada lansia mengakibatkan berbagai masalah kesehatan dan penyakit yang khas terjadi pada lansia juga ikut meningkat. Salah satu masalah yang dihadapi oleh lansia adalah terjadinya gangguan kognitif. Fungsi organ tubuh akan semakin menurun baik karena faktor alamiah atau faktor penyakit karena akibat dari bertambahnya usia. Salah satu kemunduran yang terjadi pada lansia yaitu gangguan kemampuan kognitif berupa menurunnya daya ingat atau memori. Kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif pada lansia disebut dengan demensia (Wardani, 2016)

Berdasarkan data dari WHO jumlah orang yang hidup dengan demensia sebanyak 55.2 juta jiwa diseluruh dunia sedangkan diwilayah Asia Tenggara sebanyak 6.5 juta jiwa. Diperkirakan populasi orang dengan demensia pada tahun 2030 ada sekitar 78 juta dan mengalami peningkatan pada tahun 2050 sebanyak 139 juta. Pada usia 65 tahun keatas

Demensia masuk kedalam 10 besar penyebab hilangnya hidup sehat karena disabilitas yang mengkhawatirkan terutama bagi perempuan yaitu sebanyak 60% dibanding laki-laki (*World Health Organization*, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat pada Maret 2023, lebih dari 55 juta orang di seluruh dunia menderita demensia. Lebih dari 60 persen dari penderita demensia tinggal di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dan setiap tahun ada hampir 10 juta kasus baru. Di Indonesia pada tahun 2019, prevalensi demensia sebanyak 1,2 juta Indonesia masuk dalam 10 negara dengan demensia tertinggi di dunia, yang akan meningkat menjadi 2 juta di tahun 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050 (Alzheimer, 2019).

Rs Jiwa Prof HB Saanin Padang memiliki beberapa ruang rawat inap salah satunya ada ruang rawat inap untuk pasien lansia dengan gangguan jiwa yaitu Ruang Teratai. Ruangan teratai melayani perawatan lansia dengan gangguan jiwa , lansia dengan gangguan jiwa yang disertai penyakit fisik dan lansia dengan demensia disertai gangguan jiwa. Di dapatkan data dalam 3 tahun terakhir, pada tahun 2022 terdapat 12 lansia dengan demensia disertai gangguan jiwa, tahun 2023 meningkat 2 kali lipat menjadi 24 lansia dengan demensia disertai gangguan jiwa, kemudian pada 2024 per September 2024 terdapat 20 lansia dengan gangguan jiwa dengan demensia. Di bulan Oktober tahun 2024 terdapat 4 orang pasien gangguan jiwa lansia dengan demensia.

Berdasarkan fenomena diatas maka tercetuslah sebuah inovasi untuk memperlambat terjadinya kemunduran fungsi kognitif pada proses penuaan yaitu dengan merangsang otak melalui latihan senam otak.

Senam otak atau *brain gym* yaitu kumpulan dari gerakan simpel memiliki fungsi dalam menyeimbangkan bagian otak sehingga mampu meningkatkan konsentrasi otak serta dapat memaksimalkan fungsi otak yang sebelumnya terhambat. (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). *Brain gym* adalah gerakan senam sederhana sehingga mudah untuk diterapkan pada lansia yang mana sifat dari gerakan ini bekerja dengan menyilangkan antara fungsi otak kanan dan kiri. Latihan senam otak apabila dilaksanakan dengan teratur mampu memperlancar sirkulasi darah dimana oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh otak tercukupi secara maksimal sehingga struktur otak dapat terjaga dalam jangka waktu yang panjang untuk mengurangi terjadinya penurunan fungsi kognitif (Wulandari et al., 2020)

Gerakan senam otak yang menyeimbangkan antara otak kanan dan kiri dapat merangsang pembentukan sel-sel yang terdapat di corpus callosum serta susunan otak berupa hipokampus dan amigdala selain itu juga mampu mengaktifkan kembali saraf tubuh dengan saraf otak, maka akan mempercepat aliran energi elektromagnetik menuju ke semua bagian tubuh yang mana penyeimbangan kinerja antara otak kanan dan kiri akan membentuk fungsi yang harmonis antara koordinasi otak dengan tubuh sehingga dapat meningkatkan kemampuan motorik halus dan kasar selain itu juga efektif untuk meningkatkan kemampuan daya ingat (Erwanto & Kurniasih, 2018). Prinsip senam otak adalah mengaktifkan 3 dimensi otak, dimensi pemusatan dapat meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen sehingga dapat membersihkan otak, dimensi lateralis akan menstimulasi koordinasi kedua belahan

otak yaitu otak kiri dan otak kanan (memperbaiki pernapasan, stamina, melepaskan ketegangan dan mengurangi kelelahan) dimensi pemfokusan untuk membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (memperbaiki kurang perhatian kurang konsentrasi) (Wakhid et al., 2016).

## B. Tujuan

### a. Tujuan Umum

Meningkatkan kualitas hidup pasien jiwa geriatri melalui penerapan SENOPATI (Senam Otak Terapi Aktif) sebagai intervensi nonfarmakologis yang bertujuan mempertahankan dan meningkatkan fungsi kognitif, kemampuan fisik, serta interaksi sosial selama menjalani perawatan di bangsal jiwa.

### b. Tujuan Khusus

- ✓ Meningkatkan fungsi kognitif pasien geriatri, meliputi daya ingat, perhatian, konsentrasi, dan orientasi.
- ✓ Meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, dan aktivitas fisik ringan sesuai kemampuan pasien.
- ✓ Mengurangi perilaku pasif, apatis, dan meningkatkan partisipasi pasien dalam kegiatan rehabilitasi di bangsal.
- ✓ Meningkatkan interaksi sosial, komunikasi, dan kerja sama antar pasien melalui pelaksanaan senam secara berkelompok.
- ✓ Mendukung terapi farmakologis melalui intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan mudah diterapkan.
- ✓ Meningkatkan kepuasan pasien terhadap pelayanan rehabilitasi di bangsal jiwa geriatri.
- ✓ Mewujudkan program rehabilitasi yang terstruktur, berkelanjutan, dan dapat menjadi inovasi unggulan dalam peningkatan mutu pelayanan keperawatan geriatri di rumah sakit.

### C. Sasaran

- ✓ Seluruh pasien Geriatri yang kondisi fisiknya memungkinkan senam otak.
- ✓ Lansia dengan penurunan fungsi kognitif ringan hingga sedang sesuai hasil assessment tenaga kesehatan



## **BAB II**

### **KEBIJAKAN**

1. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan
2. Undang-Undang Nomor 44 Tahun 2009 tentang Rumah sakit
3. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 79 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Geriatri di Rumah Sakit
4. Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesejahteraan Lanjut Usia

### **BAB III**

#### **PELAKSANAAN INOVASI SENOPATI**

Berikut rincian gerakan senam otak (Murdiyanti, 2019) :

1. Pemanasan

Pemanasan yang dilakukan meliputi :

- a. Lansia dipimpin berdoa terlebih dahulu
- b. Minum air putih secukupnya
- c. Lansia melakukan nafas dalam sebanyak 8 kali
- d. Lansia menengokkan kepala ke kanan dan ke kiri sebanyak 8 kali sambil melakukan nafas dalam
- e. Lansia menyilangkan kaki secara bergantian sebanyak 8 kali.

2. Gerakan inti

Gerakan inti pada latihan senam otak ini meliputi :

**A. Gerakan menyeberangi garis tengah (*The Midline Movement*) terdiri dari gerakan-gerakan :**



**1).Gerakan silang (*cross crawls*)**

Menggerakkan secara bergantian pasangan kaki dan tangan yang berlawanan seperti gerak jalan di tempat. Kemudian tangan menyentuh kaki berlawanan lewat belakang tubuh. Masing-masing sebanyak 2 x 8 hitungan



## **2).Gerakan 8 tidur (*Lazy eight's*)**

Lansia berdiri tegak menghadap satu titik yang terletak pada satu titik setinggi mata. Kemudian dengan menggunakan tangan kiri menggenggam membuat angka 8 tidur dimana titik tadi merupakan titik tengah dari angka 8 tidur yang dibuat. Kemudian lakukan hal yang sama dengan tangan kanan. Masing-masing tangan melakukan sebanyak 3 kali.



## **3).Gerakan gajah (*the elephant*)**

Gerakan yang menggambar angka delapan tidur pada garis tengah tubuh dan tangan membuat angka 8 tidur yang besar dimana tangan kanan dan kiri secara bergantian. Gerakan ini dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan



## **4).Gerakan putaran leher (*neck rolls*)**

Gerakan kepala berputar pelan dari satu sisi ke sisi yang lain sambil bernafas dalam yang dilakukan dengan mata tertutup kemudian dengan mata terbuka. Kepala diputar di posisi depan saja, setengah lingkaran dari kiri ke kanan dan sebaliknya. Tidak disarankan memutar kepala hingga ke belakang.gerakan dilakukan 2x8 hitungan.



### **5).Pernapasan perut (*Belly Breathing*)**

Lansia meletakkan tangan di atas perut bagian bawah, kemudian menarik nafas melalui hidung dan pada awalnya membersihkan paru-paru dengan satu kali menghembuskannya dengan cara mengeluarkan nafas pendek-pendek melalui bibir yang diruncingkan (seakan menjaga sebuah bulu tetap terapung). Setelah itu menghembuskan napas melalui hidung juga. Pernapasan dilakukan tiga kali.



### **6).Pengisian energi (*energizer*)**

Dengan posisi duduk dan meletakkan kedua telapak tangan pada kedua paha dengan wajah menghadap ke bawah. Kemudian kepala dan punggung diangkat sambil menarik nafas, kemudian hembuskan nafas melalui mulut pelan- pelan. Usahakan bahu terbuka dan tetap relaks. Ulangi gerakan tiga kali

## **B. Gerakan meregangkan otot (*lengthening activities*) terdiri dari :**



### **1. Gerakan burung hantu (*the owl*)**

Gerakan dilakukan dengan memijat satu bahu untuk membuat rileks otot leher, kemudian kepala digerakkan perlahan menyeberangi garis tengah, ke kiri lalu ke kanan, kemudian dilakukan dengan tangan yang satu lagi. Dimulai dari kepala tegak dan diakhiri dengan posisi kepala menunduk. Dengan hitungan 2x 8

## **2. Gerakan mengaktifkan tangan (*the active arm*)**



Gerakan dilakukan dengan mengangkat tangan kanan lurus ke atas disamping telinga dan tangan kiri menahan tangan kanan melalui belakang kepala.

Buang nafas perlahan, sementara otot-otot diaktifkan dengan mendorong tangan ke empat jurusan (depan, belakang, luar dan dalam) sementara tangan yang satu menahann dorongan tersebut. Gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan. Gerakan dilakukan pada tangan satunya juga



## **3. Gerakan lambaian kaki ( *the footflex*)**

Gerakan dilakukan dengan cara duduk, kemudian pergelangan kaki diletakkan pada lutut yang lain, tangan diletakkan pada awal dan akhir daerah betis. Kemudian telapak kaki digerakan ke depan dan belakang. sebanyak 2 x 8 hitungan. Dan dilakukan pada kaki satunya.



## **4. Gerakan pompa betis (*the calf pump*)**

Lansia berdiri dan menyanggakan tangannya pada dinding atau sandaran kursi. Salah satu kaki ke belakang dan badan condong ke depan, menekukkan lutut kaki yang di depan. Kaki belakang dan punggung membentuk garis lurus. Dilakukan pula pada kaki sebaliknya. Gerakan dilakukan sebanyak 2 x 8 hitungan.



## **5. Gerakan peluncur gravitasi**

### ***(the gravitational glid)***

Gerakan dilakukan dengan membungkukkan badan ke depan, membiarkan gravitasi bekerja. Julurkan tangan lurus ke depan, kepala menunduk dengan kaki lurus ke depan dan menyilang, biarkan lengannya meluncur ke berbagai arah yang bisa dicapai. Keluarkan nafas waktu juluran tangan ke bawah ke depan. Tarik nafas waktu lengan dan tubuh bagian atas diangkat. Ulangi sampai tiga kali kemudian ubah persilangan kaki.

## **BAB VII**

### **DOKUMENTASI**

- Form evaluasi harian kegiatan inovasi SENOPATI
- Absensi kegiatan