

# Upaya Menurunkan Depresi pada Lansia Melalui Senam Otak

**Dhian Ika Prihananto<sup>\*1</sup>, Norma Risnasari<sup>2</sup>, Endah Tri Wijayanti<sup>3</sup>, Muhammad Muddzakir<sup>4</sup>, Siti Aizah<sup>5</sup>, Susi Ernawati<sup>6</sup>, Agnesia Faticha Widana<sup>7</sup>, Duvan Candra Dwi Harta<sup>8</sup>, Revanita Aryani<sup>9</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

**\*e-mail:** [diandn@unpkdr.ac.id](mailto:diandn@unpkdr.ac.id)

## Abstract

*Depression is a natural emotional disorder with symptoms of sadness, changes in sleep patterns, appetite, psychomotor, concentration, fatigue, despair and helplessness and the desire to commit suicide, efforts to reduce depression in the elderly are through brain gymnastics. Brain gymnastics movements can relax the brain (improve stamina, breathing, release tension, reduce fatigue) and help increase focus on the brain (increase attention and concentration). Brain gymnastics can increase blood flow to the brain so that it will increase oxygen in the brain so that the organs remain healthy. The purpose of community service is to reduce depression in the elderly through brain gymnastics. Community service methods are Health Education, Early Detection of Depression and conducting brain gymnastics in the elderly. The results of measuring depression in the elderly are severe depression by 60%, moderate depression by 30% and severe depression by 10%. Of the 20 elderly after doing brain gymnastics who did not experience depression by 45%, mild depression by 45%, moderate depression by 10%. The conclusion is that brain gymnastics can reduce depression in the elderly.*

**Keywords:** Depression; Elderly; Brain Gymnastics

## Abstrak

Depresi merupakan gangguan alam perasaan dengan gejala sedih, perubahan pola tidur, nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, putus asa dan tidak berdaya serta adanya keinginan untuk bunuh diri, upaya untuk menurunkan depresi pada lansia yaitu melalui senam otak (brain gym). Gerakan-gerakan senam otak dapat merelaksasi otak (memperbaiki stamina, pernafasan, melepaskan ketegangan, mengurangi kelelahan) dan membantu meningkatkan focus pada otak (meningkatkan perhatian dan konsentrasi). Senam otak dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga akan meningkatkan oksigen di dalam otak supaya organ tetap sehat. Tujuan pengabdian masyarakat yaitu menurunkan depresi pada lansia melalui senam otak. Metode pengabdian masyarakat yaitu Pendidikan Kesehatan, Deteksi dini depresi dan melakukan senam otak pada lansia. Hasil pengukuran depresi pada lansia yaitu depresi berat sebesar 60%, depresi sedang sebesar 30% dan depresi berat sebesar 10%. Dari 20 lansia setelah melakukan senam otak yang tidak mengalami depresi sebesar 45%, depresi ringan sebesar 45%, depresi sedang sebesar 10%. Kesimpulannya bahwa senam otak dapat menurunkan depresi pada lansia.

**Kata Kunci:** Depesi; Lansia ; Senam Otak

**Diterima:** 14 September 2025 **Revisi:** 30 Oktober 2025 **Terbit:** 30 Desember 2025

This is an open access article under the CC BY-SA License.



## A. PENDAHULUAN

Proses menua adalah proses alami yang ditandai dengan penurunan atau perubahan fisik, psikologis dan social. Lansia harus bisa menyesuaikan dengan perubahan fisik, mental maupun social. Lansia akan mengalami perubahan seperti status ekonomi, kehilangan sanak saudara, kehilangan anggota keluarga, dan ketidakmampuan berinteraksi dengan orang lain. Perubahan yang dialami lansia tersebut akan berdampak pada masalah emosional sehingga akan membuat lansia merasa tidak dihargai, kesepian yang merupakan awal terjadinya depresi (Stanley, 2007).

Depresi merupakan suatu gangguan fungsi alam perasaan sedih dan gejala penyertanya termasuk gangguan pola tidur, gangguan pola makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya serta rasa ingin bunuh diri. Depresi jangan kita anggap sebagai gangguan yang biasa saja karena tidak biasa sembuh dengan sendirinya tetapi bisa menimbulkan dampak buruk seperti perubahan mood, munurunnya minat untuk melakukan aktifitas sehari-hari sehingga akan berujung pada bunuh diri (Marasmus, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 5–10% lansia mengalami depresi. Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan gejala seperti: Penurunan mood, Kehilangan minat terhadap sesuatu, rasa bersalah, Gangguan pola tidur, gangguan pola makan, Kehilangan energi, Penurunan konsentrasi. Faktor yang bisa meningkatkan risiko depresi pada lansia, di antaranya: Masalah kesehatan, Penyakit dan kecacatan, Nyeri kronis atau parah, Penurunan kognitif, Kerusakan citra tubuh (WHO, 2020).

Prevalensi depresi di indonesia berdasarkan laporan riset kesehatan dasar yaitu prevalensi lansia berusia 55-64 tahun yang mengalami depresi sebesar 15,9%, lansia usia 65-74 tahun sebesar 23,2%, dan lansia usia diatas 75 tahun sebesar 33,7%. Di Indonesia prevalensi depresi pada lanjut usia sekitar 11,6% yang mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa seperti depresi, sekitar 25% lanjut usia yang mengalami depresi dan tidak ditangani dapat menyebabkan untuk bunuh diri. Prevalensi lanjut usia di Jawa Timur yang mengalami depresi mencapai 7%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 7 Oktober 2018 di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Kabupaten Blitar dengan wawancara dan observasi 2 dari 10 lansia terdapat 7 lansia yang kurang kooperatif, menyendiri, tidak mau bersosialisasi, penampilan tidak rapi, dan raut muka tampak datar (Ariastuti,2015).

Apabila tidak ditangani dengan baik maka depresi bisa memperpendek harapan hidup dengan mencetuskan dan memperburuk kemunduran fisik, kepuasan dan kualitas hidup, menghambat pemenuhan tugas - tugas perkembangan lansia, serta rasa ingin bunuh diri. Selain itu juga bisa memperparah episode depresi, mempengaruhi emosi, menurunkan fungsi kognitif, memperlambat proses penyembuhan penyakit, menurunkan fungsi social. Semakin buruk keparahan depresi, maka semakin buruk status kesehatan dan status fungsional lansia. Upaya penanggulangan depresi dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan psikoterapi. Salah satu psikoterapi yang bisa digunakan untuk mengurangi gejala depresi pada lansia yaitu senam otak (brain gym). gerakan-gerakan senam otak akan merelaksasi otak (menghilangkan pikiran- pikiran negatif, iri dengki dan lain lain), menstimulus koordinasi kedua belah otak (memperbaiki pernafasan, stamina, mengurangi ketegangan, mengurangi kelelahan) dan membantu melepaskan hambatan fokus dari otak (memperbaiki kurang perhatian dan kurang konsentrasi). Kegiatan senam otak bisa meningkatkan aliran darah ke otak

sehingga meningkatkan persediaan oksigen di otak yang bisa mempertahankan organ tubuh tetap sehat (Prasetya,2010).

## B. METODE

Metode Pelaksanaan Kegiatannya yaitu Pendidikan Kesehatan, Deteksi Dini Depresi dan Implementasi Senam Otak. Pendidikan Kesehatan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang depresi sehingga lansia bisa melakukan tindakan pencegahan depresi. Deteksi Dini Depresi dengan tujuan untuk mendeteksi secara dini depresi pada lansia sehingga bisa segera dilakukan pengobatan yang tepat. Senam Otak dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan tingkat depresi pada lansia. Skala untuk mengukur tingkat depresi pada lansia dengan menggunakan skala pengukuran depresi pada lansia (Beck). Tingkat ketercapaian dalam pengabdian masyarakat yaitu terjadi peningkatan pengetahuan lansia tentang depresi, lansia rutin melakukan senam otak dan tingkat depresi pada lansia menurun. Teknik Analisa data menggunakan Analisa diskriptif, lokasi pengabdian masyarakat yaitu di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar, Waktu Pelaksanaan selama 2 minggu dan kegiatannya dilakukan setiap 3 hari sekali.

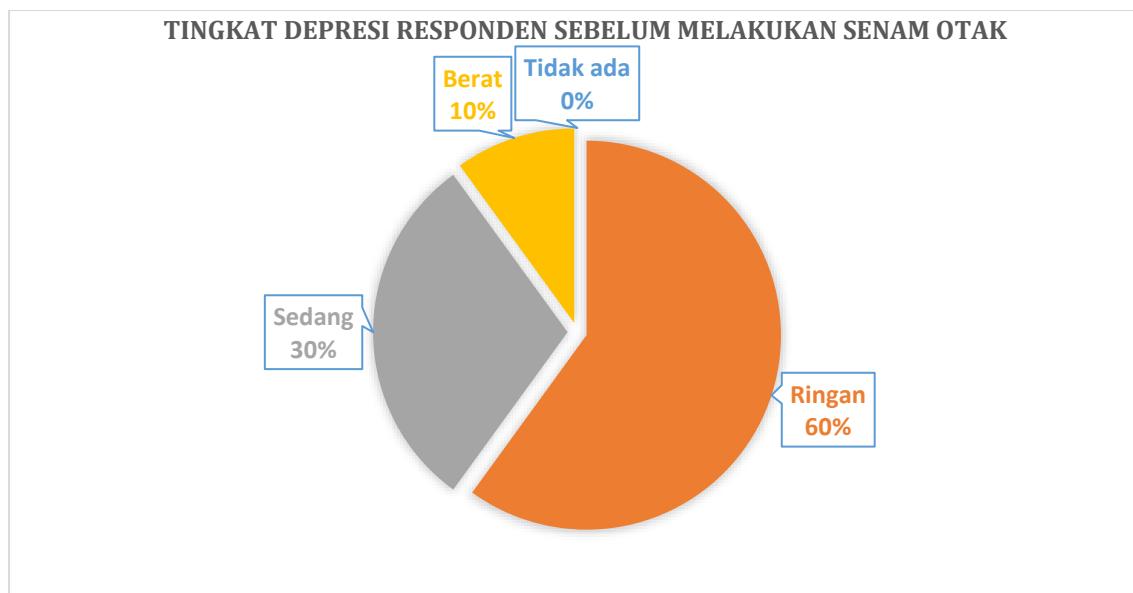
## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL

**Tabel 1.** Hasil pemeriksaan Tingkat Depresi pada Lansia.

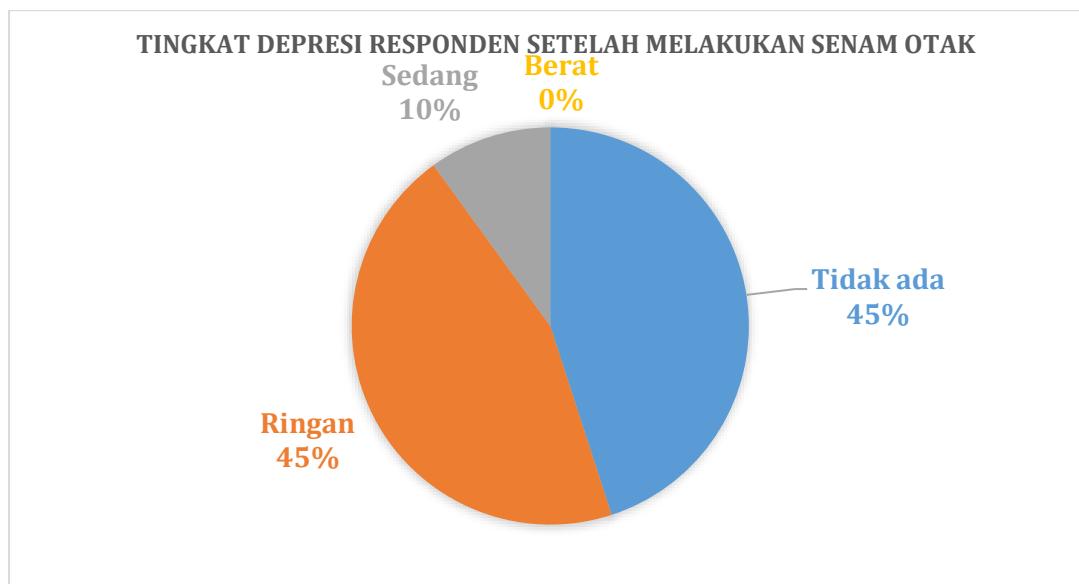
Tingkat Depresi	Senam Otak	
	Sebelum	Sesudah
Depresi Tidak ada atau minimal	0	9
Depresi Ringan	12	9
Depresi Sedang	6	2
Depresi Berat	2	0
Total	20	20

Berdasarkan Tabel 1 Menunjukan bahwa tingkat depresi lansia sebelum melakukan senam otak yaitu lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 12 orang, depresi sedang 6 orang, depresi berat 2 orang. Sedang tingkat depresi lansia setelah melakukan senam otak yaitu lansia yang tidak mengalami depresi sebanyak 9 orang, lansia yang mengalami depresi ringan sebanyak 9 lansia, lansia yang mengalami depresi sedang sebanyak 2 lansia.



**Diagram 1.** Tingkat Depresi Lansia Sebelum melakukan Senam Otak

Berdasarkan Diagram 1 Menunjukkan bahwa tingkat depresi lansia sebelum melakukan senam otak yaitu lansia yang mengalami depresi ringan sebesar 60%, depresi sedang sebesar 30%, depresi berat sebesar 10%.



**Diagram 2.** Tingkat Depresi Lansia Setelah melakukan Senam Otak

Berdasarkan Diagram 2 Menunjukkan bahwa tingkat depresi lansia setelah melakukan senam otak yaitu lansia yang tidak mengalami depresi sebesar 45%, lansia yang mengalami depresi ringan sebesar 45%, depresi sedang sebesar 10%

## 2. Pembahasan

Tingkat depresi lansia sebelum melakukan senam otak yaitu lansia yang mengalami depresi ringan sebesar 60%, depresi sedang sebesar 30%, depresi berat sebesar 10%. Tingkat depresi lansia setelah melakukan senam otak yaitu lansia yang tidak mengalami

depresi sebesar 45%, lansia yang mengalami depresi ringan sebesar 45%, depresi sedang sebesar 10%. Berdasarkan penelitian Anton Surya Prasetya (2010) menyatakan bahwa terapi kognitif disertai disertai senam latih otak memiliki pengaruh yang cukup bermakna dalam perubahan tingkat atau kondisi depresi klien lansia jika dibandingkan klien yang hanya mendapatkan terapi kognitif saja yaitu selisih 1,18 point. Berdasarkan Penelitian Wahyuliniya dkk (2024) menunjukkan bahwa ada pengaruh brain gym therapy terhadap depresi pada pasien dengan diabetes melitus di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kuta Utara. Salah satu pengobatan depresi yaitu dengan senam otak. Senam otak memiliki prinsip untuk mengaktifkan tiga dimensi yaitu dimensi pemusatan, dimensi lateral, dan dimensi pemokusan. Gerakan-gerak senam otak dapat mengaktifkan neocortex dan saraf parasimpatis untuk mengurangi peningkatan hormone adrenalin dalam tubuh yang dapat meredakan ketegangan psikis dan fisik sehingga jiwa dan tubuh manusia menjadi rileks dan seimbang. (Maulana, 2020).



(a)



(b)

**Gambar 3.** Pengabdian Masyarakat

#### D. KESIMPULAN

Dari 20 lansia sebelum melakukan senam otak yang mengalami depresi ringan sebesar 60%, depresi sedang sebesar 30% dan depresi berat sebesar 10%. Dari 20 lansia setelah melakukan senam otak yang tidak mengalami depresi sebesar 45%, depresi ringan sebesar 45%, depresi sedang sebesar 10%. Jadi dapat disimpulkan bahwa setelah melakukan senam otak mayoritas lansia tidak mengalami depresi artinya yaitu senam otak bisa menurunkan depresi pada lansia.

Petugas Panti mendeteksi sedini mungkin terjadinya depresi pada lansia sehingga bisa dilakukan tindakan atau pengobatan yang tepat sedini mungkin untuk menurunkan depresi dan Petugas Panti membimbing dan menfasilitasi lansia untuk melakukan senam otak secara rutin karena senam otak mudah, ringan untuk dilakukan oleh lansia serta bisa menurunkan depresi pada lansia.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberi dukungan terhadap pengabdian yang telah dilakukan. Maka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Rektor Universitas Nusantara PGRI yang telah memberikan bantuan dana hibah dalam pengabdian masyarakat, Kepala Dinas Sosial Propinsi Jawa Timur yang telah memberikan ijin dalam melakukan pengabdian masyarakat, Kepala UPT Pelayanan Sosial Tresna Wreda Blitar yang telah memberikan

ijin dalam melakukan pengabdian masyarakat, Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi sehingga pengabdian masyarakat bisa terlaksana, Kepala Program Studi D3 Keperawatan Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan motivasi sehingga pengabdian masyarakat bisa terlaksana, Tim pengabdian masyarakat dari UPT Tresna Werdha Blitar yang telah menyediakan fasilitas dan ikut berperan aktif sehingga pengabdian masyarakat bisa berjalan lancar, Ucapan terima kasih kepada responden yang telah bersedia menjadi bagian dalam pengabdian masyarakat.

## REFERENSI

- Abe, Y., Fujise, N., Fukunaga, R., Nakagawa, Y., & Ikeda, M. (2012). Comparisons of the prevalence of and risk factors for elderly depression between urban and rural populations in japan. *International Psychogeriatrics*, 24 (8), 1235-41. Diakses pada 20 Februari 2015, dari <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610212000099>.
- Aihara, Y., Minai, J., Aoyama, A., & Shimanouchi, S. (2011). Depressive symptoms and past lifestyle among japanese elderly people. *Community Mental Health Journal*, 47 (2), 186-93. Diakses 20 Februari 2015, dari <http://dx.doi.org/10.1007/s10597-010-9317-1>.
- Ariastuti, N. L. P., Aryawangsa, A. A. N. (2015). Prevalensi Dan Distribusi Faktor Risiko Depresi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tampaksiring I Kabupaten Gianyar Bali. Ism. Vol. 7 No.1.
- Barcelos-Ferreira, R., Izbicki, R., Steffens, D. C., & Bottino, C. (2010). Depressive morbidity and gender in communitydwelling brazilian elderly: Systematic review and metaanalysis. *International Psychogeriatrics*, 22 (5), 712-26. Diakses 20 Februari 2015, dari <http://dx.doi.org/10.1017/S1041610210000463>.
- Cornelia, Rizka (2019) *PENGARUH TERAPI TERTAWA TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA KABUPATEN BLITAR*.
- Handayani., Dkk. (2013). Pesantren Lansia sebagai upaya meminimalkan Risko Penurunan Fungsi/Kognitif pada Lansia di Balai Rehabilitasi Sosial Lanjut Usia Unit II Pucang Gading Semarang. *Jurnal Keperawatan Komunitas*. Vol 1. No 1.
- Kartika, R.I., Mardalinda. (2017). Pengaruh Reminiscence Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Lansia. *Jurnal Human Care*. Vol 1. No 3.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian Dan Pengembangan. (2020). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnia, Andra. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Skor DepresiPada Pecandu Narkoba Rehabilitasi Di Wisma Sirih Rumah Sakit Jiwa Daerah Sungai Bangkong Dan Rehabilitasi Berbasis Masyarakat Bumi Khatulistiwa Kalimantan Barat. Skripsi. Pontianak:Universitas Tanjungpura
- Manurung, Nixson. (2016). Terapi Reminiscence Solusi Pendekatan Sebagai Upaya Tindakan Keperawatan Dalam Menurunkan Kecemasan, Stress dan Depresi. Jakarta : Trans Info Media.
- Maramis, M. M., Pantouw, J. G., & Lesmana, C. B. J. (2020). Depression screening in Surabaya Indonesia: Urgent need for better mental health care for high-risk communities and suicide prevention for men. *International Journal of Social Psychiatry*, 1. <https://doi.org/10.1177/0020764020957359>.

- Maulana MA. Pengaruh Brain Gym Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Lansia Dengan Metode Narrative Review. 2020;07(02):125-32.
- Mikhaline Christianto. (2015). Pengaruh Terapi Tertawa Terhadap Penurunan SkorDepresi Pada Lanjut Usia (Lansia) Di PantiGraha Werdha Marie JosephKota Pontianak. Naskah publikasi. Pontianak: Universitas TanjungpuraYanita, N. (ed). 2017. Berdamai dengan Hipertensi. Jakarta: Bumi Medika.
- Normala, R., Azlini, C., Nurul, M. J., & Lukman, Z. M. (2014). The prevalence of depression and its risk factors among Malay elderly in residential care. American Journal of Applied Sciences, 11 (9), 1456-1462. Diakses pada 20 Februari 2015, dari <http://search.proquest.com/docview/1564294804?accountid=38628>.
- Prasetya, Anton Surya. (2010). Pengaruh terapi kognitif dan senam latih otak terhadap tingkat depresi dengan harga diri rendah pada klien lansia di Panti Tresna Wredha Bakti Yuswa Natar Lampung. Tesis strata dua, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Profil UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar. <https://dinsos.jatimprov.go.id/web/public/profil/14>.
- Stanley, M., & Beare, P.G. (2007). Buku Ajar Keperawatan Gerontik (NetyJuniarti, Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta: EGC. (Buku asli di terbitkan ).
- UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Blitar (2023). Profil UPT Pelayanan Sosial Tresna Wredha Blitar
- Wahyuliniya dkk (2024). Pengaruh Brain Gym Therapy Terhadap Tingkat Depresi Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Jurnal Gema Keperawatan Vol 17. No.1 : 91- 101.
- WHO(2020). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur (2021). <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/PROFIL%20KESEHATAN%202021%20JATIM.pdf>.
- Yanuarita, Franc. A. (2012). Memaksimalkan senam otak melalui senam otak (Brain Gym). Yogyakarta: Teranova Books.
- Zhou, X., Bi, B., Zheng, L., Li, Z., Yang, H., Song, H., & Sun, Y. (2014). The prevalence and risk factors for depression symptoms in a rural chinese sample population. PLoS One, 9(6). Diakses 20 Februari 2015, dari <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0099692.2015>