

Pengaruh Program Brain Gym dan Psikoedukasi untuk Kebahagiaan Lansia Binaan Rumah Zakat Gaddeta Rappokalling

Kartika Cahyaningrum¹, Wahyuni Abdul Hafid², Fatimah Az-zahrah Syaifullah³, Ahmad Husen⁴, Alfina Damayanti⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

e-mail: kartika.cahyaningrum@unm.ac.id

Abstrak

Kebahagiaan hidup adalah dambaan setiap orang, termasuk para lansia. Masa tua atau lansia seharusnya bahagia dan sejahtera, dan ini hanya dapat dicapai ketika individu merasa sehat secara fisik, mental dan sosial, merasa dibutuhkan, merasa dicintai, memiliki harga diri dan mampu berpartisipasi dalam kehidupan. *Brain Gym* atau senam otak merupakan salah satu aktivitas fisik dengan melakukan gerakan tubuh sederhana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kebahagiaan pada lansia melalui *Brain Gym* atau psikoedukasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan desain *Pre-Experimental Design One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu dan lansia yang berusia 50-75 tahun yang berada di daerah Rappokalling. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* sebanyak 15 orang lansia. Hasil dari penelitian ini menunjukkan terjadinya peningkatan nilai skala kebahagiaan para lansia setelah mengikuti kegiatan senam *Brain Gym* dan psikoedukasi di wilayah binaan Rumah Zakat, Gaddeta, Rappokalling.

Kata Kunci : Psikoedukasi, *Brain Gym*, Kebahagiaan, Lansia

Abstract

Happiness in life is everyone's dream, including the elderly. Old age or the elderly should be happy and prosperous, and this can only be achieved when individuals feel physically, mentally and socially healthy, feel needed, feel loved, have self-esteem and are able to participate in life. *Brain Gym* is one of the physical activities by doing simple body movements. This study aims to determine the increase in happiness in the elderly through *Brain Gym* or psychoeducation. This study used an experimental research method with a *Pre-Experimental Design One-Group Pretest-Posttest Design*. The population in this study were mothers and elderly aged 50-75 years in the Rappokalling area. The sample was selected using *Simple Random Sampling* technique as many as 15 elderly people. The results of this study showed an increase in the happiness scale scores of the elderly after participating in *Brain Gym* and psychoeducation activities in the Rumah Zakat fostered area, Gaddeta, Rappokalling.

Keywords: Psychoeducation, *Brain Gym*, *Happiness*, *Elderly*

PENDAHULUAN

Lansia adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seseorang yang sudah mencapai usia lanjut. Tidak ada batasan usia yang jelas untuk lansia, tetapi umumnya mengacu pada orang berusia 60 tahun ke atas. Orang dewasa yang lebih tua sering menghadapi perubahan fisik, psikologis dan sosial yang terkait dengan penuaan. Lansia yang sering mengalami penurunan kognitif seringkali dianggap sebagai masalah yang wajar bagi orang yang memasuki usia lanjut. Ada miskonsepsi di masyarakat bahwa jika lansia

mengalami demensia atau menua adalah hal yang wajar, dan jika lansia mengalami demensia maka tidak ada yang dapat mereka lakukan. Padahal, klien dengan demensia ringan dan sedang masih bisa tertolong jika dideteksi sejak dini, diberi nasehat dan diberi informasi yang baik dan benar (Nugroho, 2008).

Data badan pusat statistik (BPS) menyebutkan jumlah penduduk lansia meningkat dari 18 juta jiwa (7,6%) pada tahun 2010 menjadi 27 juta jiwa (10%) pada tahun 2020. Angka ini diperkirakan akan terus meningkat menjadi 40 juta jiwa (13,8%) pada tahun 2035. Hasil proyeksi ini berpotensi menjadi masalah bagi negara yang juga mengharapkan bonus demografi pada tahun 2030.yaitu ketika penduduk usia produktif (15-64 tahun) lebih banyak dibandingkan usia produktif. Secara alamiah, lansia mengalami penurunan fungsi tubuh yang merupakan akumulasi dari kerusakan pada tingkat seluler dan molekuler yang terjadi dalam waktu yang lama atau yang disebut dengan penuaan ditandai dengan penurunan fungsi kemampuan fisik dan psikis, dan meningkatkan risiko penyakit yang berujung pada kematian.

Brain Gym atau senam otak adalah serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana yang dirancang untuk merangsang otak kiri dan kanan, merelaksasikan otak bagian belakang dan merangsang sistem yang berhubungan dengan otak sensorik/emosional, otak tengah dan otak besar (Pragholapati, A. 2019). Senam otak dalam bentuk Edu-K (latihan edukasi) yang dipelopori oleh Denison ini bermanfaat untuk segala usia, meskipun pada awalnya hanya ditujukan untuk anak-anak dengan kesulitan belajar. Dibandingkan dengan perawatan non-obat lainnya, *Brain Gym* meningkatkan aliran darah ke otak, meningkatkan penerimaan oksigen, sehingga membersihkan otak (menghilangkan pikiran negatif, iri hati, iri hati), meningkatkan pernapasan, stamina, melepaskan ketegangan, mengurangi kelelahan, dan meningkatkan fokus. Latihan ini berupa gerakan crossover atau bergantian seperti: memutar kepala, menguap energik, pernapasan perut, membayangkan huruf XPose masuk, menggambar tombol bergerak dan ketepatan waktu (Pratiwi, Etik. 2016).

Menurut Diener dan Biswas-Diener (2009), terdapat istilah ilmiah untuk kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan efektivitas hidup. Penilaian kognitif orang bahagia adalah bagian dari kepuasan hidup yang tinggi atau berlebihan. Evaluasi efektif mengacu pada banyaknya dampak positif dan dampak negatif minimal yang dirasakan dalam kehidupan. Makna kesejahteraan subjektif meliputi dimensi kepuasan hidup dan perasaan positif. Sama halnya dengan vitalitas dan perasaan nyaman. Oleh karena itu, kebahagiaan didefinisikan sebagai kepuasan hidup bagi setiap individu.

Kebahagiaan hidup adalah dambaan setiap orang, termasuk para lansia. Masa tua seharusnya bahagia dan sejahtera, dan ini hanya dapat dicapai ketika individu merasa sehat secara fisik, mental dan sosial, merasa dibutuhkan, merasa dicintai, memiliki harga diri dan mampu berpartisipasi dalam kehidupan (Idris et al., Santoso) & Leestari, 2008). Aiken (Wismanto, 2011) berpendapat bahwa kesejahteraan berhubungan langsung dengan bagaimana perasaan lansia dan bagaimana mereka memandang kondisi mereka. Lansia dengan kepuasan hidup tinggi, tidak sinis, tidak egois, dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain akan mengacu pada perasaan bahagia.

Lazarus (Franken, 2002) memiliki definisi yang menarik tentang kebahagiaan yaitu sebagai cara mengambil langkah maju yang masuk akal menuju suatu tujuan. Dengan definisi tersebut maka manusia perlu lebih aktif dalam mencari dan memperoleh kebahagiaan. Lazarus (Franken, 2002) juga menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan bentuk interaksi antara manusia dan lingkungannya. Dalam hal ini, manusia bisa bahagia sendiri dan untuk diri sendiri, namun di sisi lain juga kebahagiaan dapat dibagi kepada orang lain dan lingkungan sekitar yang memberikan kenyataan lain bahwa kebahagiaan tidak bersifat egois.

Seligman (2005) menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh

individu tersebut, kemudian membagi emosi positif tersebut menjadi tiga macam yaitu emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu, masa sekarang dan masa depan. Rasa puas, bangga, dan tenang adalah emosi yang berorientasi pada masa lalu. Optimisme, harapan, kepercayaan, keyakinan dan kepercayaan diri adalah emosi yang berorientasi pada masa depan. Semangat, riang, gembira, ceria serta merujuk pada aktivitas yang disukai merupakan emosi positif yang berasal dari masa sekarang (Bahkruddinsyah, 2016).

METODE

Penelitian dilakukan di wilayah binaan Rumah Zakat, BUMMas GaddeTa yang berlokasi di Jln. Dg Tantu Lr. 9, Kelurahan No. 9, Rappokalling, Kecamatan Tallo. Populasi pada penelitian ini adalah lansia dan ibu-ibu yang berusia 50-75 tahun sebanyak 15 orang. Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat individu maupun kelompok terhadap peristiwa atau fenomena sosial. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Teknik simple random sampling merupakan suatu cara pengambilan sampel dimana tiap anggota populasi diberikan opportunity (kesempatan) yang sama untuk terpilih menjadi sampel.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen. Sugiyono (2012) mengemukakan bahwa metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap orang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Experimental Design dengan model desain One-Group Pretest-Posttest Design. Desain ini digunakan karena terdapat pretest sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan berupa Program *Brain Gym* dan Psikoedukasi yang diberikan kepada lansia yang berada di wilayah binaan Rumah Zakat di Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian eksperimen dilakukan secara tatap muka di wilayah binaan Rumah Zakat, Gaddeta, Rappokalling. Eksperimen ini dihadiri oleh sebanyak 15 orang lansia binaan yang keseluruhannya berjenis kelamin perempuan. Pelaksanaan eksperimen dilakukan melalui beberapa tahap diantaranya:

1. Pada tahap pertama, para lansia dituntun untuk mengikuti senam *Brain Gym* selama kurang lebih 10 menit.
2. Tahap kedua, para lansia diberikan pre-test menggunakan skala kebahagiaan oleh Seligman yang sudah disederhanakan.
3. Tahap ketiga, para lansia diarahkan untuk mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang "Brain Gym untuk Melatih Kognitif pada Lansia" yang bekerja sama dengan salah satu psikolog profesional, Nur Hafidzah Tanawali, M.Psi., Psikolog. Kegiatan ini ditujukan untuk memberikan pemahaman kepada para lansia binaan Rumah Zakat tentang cara menjalin hubungan positif, cara aktif dalam kegiatan di lingkungan sekitar, cara memaknai kegiatan sehari-hari, dan tentang resiliensi (menjadi pribadi tangguh). Berdasarkan hasil observasi sebelum kegiatan psikoedukasi, para lansia terlihat antusias pada sesi praktik sederhana *Brain Gym*. Kemudian, para lansia juga terlihat aktif berbincang, *sharing*, dan membahas beberapa poin pada materi.



Gambar 1. Praktik sederhana Brain Gym (kiri) dan psikoedukasi (kanan)

4. Tahap keempat, para lansia binaan Rumah Zakat kembali diberikan pertanyaan-pertanyaan yang menjadi post-test. Hal itu diberikan untuk mengukur ada atau tidaknya peningkatan pemahaman para lansia setelah mengikuti kegiatan senam *Brain Gym* dan psikoedukasi.

Dari hasil seluruh tahapan eksperimen yang dilakukan, pengolahan data pre-test dan post-test menggunakan software IBM SPSS Statistic 22 dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata hasil pretest dan post-test.

		<i>Ranks</i>		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kebahagiaan - Pretest	Negative Ranks	2 ^a	1.50	3.00
	Positive Ranks	13 ^b	9.00	117.00
Kebahagiaan	Ties	0 ^c		
	Total	15		

a. Posttest Kebahagiaan < Pretest Kebahagiaan

b. Posttest Kebahagiaan > Pretest Kebahagiaan

c. Posttest Kebahagiaan = Pretest Kebahagiaan

Tabel 1 di atas, merupakan hasil deskriptif pada uji Wilcoxon yang mana diperoleh nilai rerata *Positive Ranks* = 9.00 dan *Negative Ranks* = 1.50. Dapat diketahui hasil nilai rerata tersebut menunjukkan terjadinya peningkatan nilai skala kebahagiaan para lansia setelah mengikuti kegiatan senam *brain gym* dan psikoedukasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan senam *Brain Gym* dan psikoedukasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai *post-test* skala kebahagiaan para lansia binaan Rumah Zakat.

Tabel 2. Hasil uji Wilcoxon

<i>Test Statistics^a</i>	
	Posttest Kebahagiaan - Pretest Kebahagiaan
Z	-3.242 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed
Ranks Test

b. Based on negative
ranks.

Berdasarkan **tabel 2**, diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) = 0.001, yang berarti lebih kecil dari 0.005. Dengan demikian, terdapat perbedaan nilai skala kebahagiaan para lansia sebelum dan sesudah diadakan kegiatan senam *Brain Gym* dan psikoedukasi.

Peningkatan nilai skala kebahagiaan para lansia binaan Rumah Zakat tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari kegiatan senam *Brain Gym* yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Bili & Lengo, 2019) yang menunjukkan bahwa aktivitas gerak tubuh seperti senam *Brain Gym* dapat memicu keluarnya hormon endorfin yang dianggap sebagai hormon kebahagiaan seseorang. Selain itu, psikoedukasi yang dilakukan juga menjadi upaya pendukung untuk meningkatkan pemahaman para lansia tentang kebahagiaan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pemberian psikoedukasi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan nilai skala kebahagiaan para lansia binaan Rumah Zakat. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design One-Group Pretest-Posttest*. Desain ini digunakan karena terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap upaya meningkatkan pemahaman kebahagiaan para lansia Rumah Zakat dengan adanya kegiatan senam *Brain Gym* dan psikoedukasi seperti yang telah dilakukan pada penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2018). Pemilihan teknik sampling berdasarkan perhitungan efisiensi relatif. *Jurnal Statistika Universitas Muhammadiyah Semarang*, 6(2).
- Bahkrudinsyah, R. (2016). Makna Hidup dan Arti Kebahagiaan pada lansia di Panti Werdha Nirwana Puri Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Bili, L. D., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 68-78.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Wiley-Blackwell.
- Franken, R.E. (2002). *Human motivation* (5th edition). Belmont: Wadsworth.
- Kemertian Kesehatan Republik Indonesia (2022, 15 November). Lansia berdaya bangsa sejahtera. <https://www.kemkes.go.id/article/print/22111500004/2022-lansia-berdaya-bangsa-sejahtera.html>
- Manurung, C. H., Karema, W., & Maja, J. (2016). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di Desa Koka Kecamatan Tombulu. *e-CliniC*, 4(2).
- Pragholapati, A. (2019). The Effect Of Brain Gym To The Level Of Depression In Geriatric At Balai Perlindungan Sosial Tresna Werdha Ciparay Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 5(2), 128-146.
- Pratiwi, E. (2016). Gambaran pelaksanaan Senam Otak (Brain Gym) Pada Lansia Di Panti Wredha Budi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Notokusumo*, 4(1), 77-83.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. M. (2020). Pemaafan dan kebahagiaan pada lansia. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 4(1).
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang mempengaruhi fungsi kognitif pada lansia. *Window of Nursing Journal*, 23-32.
- Riasari, N. S., Djannah, D., Wirastuti, K., & Silviana, M. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penurunan Fungsi Kognitif pada Pasien Prolanis Klinik Pratama Arjuna Semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 3049-3056.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Shafiyah, F., Damayanti, C. N., Hidayat, S., & Wardita, Y. (2022). Supportif Edukatif Berbasis

- Keluarga Berhubungan dengan Penurunan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Wiraraja Medika: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 34-40.
- Santoso, A., Lestari, N. (2008). Peran Serta Keluarga pada Lansia yang Mengalami Post Power Syndrome. *Media Ners*, 2 (1), 1-44.
- Wismanto, A & Tim psikologi kesehatan. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Semarang: Penerbitan Universitas Katolik Soegijapranata.