

INTISARI

Gangguan kognitif dan demensia merupakan masalah yang cukup umum ditemui pada lansia. Keduanya bukanlah bagian dari penuaan yang normal. Walaupun begitu, jumlah lansia yang menderita gangguan kognitif dan demensia terus menerus meningkat setiap tahunnya. Oleh karena itu diperlukan suatu terapi yang bersifat preventif maupun kuratif terhadap gangguan kognitif dan demensia. Oleh karena itu, penelitian ini dibuat berdasarkan tiga tujuan yaitu (1) Menganalisis efektivitas senam otak sebagai intervensi preventif dan kuratif terhadap masalah gangguan kognitif dan demensia, (2) Membandingkan efektivitas senam otak dengan latihan fisik atau latihan otak lainnya dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia, dan (3) mengetahui efektivitas senam otak dalam meningkatkan kualitas hidup lansia. Tinjauan sistematis ini disusun dengan mengkaji artikel yang diterbitkan dari tahun 2011-2021. Setiap artikel dinilai kualitasnya dengan menggunakan checklist dari JBI untuk studi RCT. Kesimpulan yang didapatkan adalah senam otak efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif lansia dan juga kualitas hidup lansia.

Kata kunci: Gangguan kognitif, demensia, lansia, fungsi kognitif

ABSTRACT

Cognitive impairment and dementia are quite common problems encountered in the elderly. Neither is part of normal aging. Even so, the number of elderly people suffering from cognitive impairment and dementia continues to increase every year. Therefore we need a therapy that is both preventive and curative against cognitive disorders and dementia . Therefore, this study was made based on three objectives, namely (1) Analyzing the effectiveness of brain exercise as a preventive and curative intervention against cognitive disorders and dementia, (2) Comparing the effectiveness of brain exercise with physical exercise or other brain exercises in improving the cognitive function of the elderly, and (3) knowing the effectiveness of brain exercise in improving the quality of life of the elderly. This systematic review was prepared by reviewing articles published from 2011-2021. Each article was assessed for quality using the JBI checklist for RCT studies. The conclusion obtained is that brain exercise is effective in improving the cognitive function of the elderly and also the quality of life of the elderly.

Keywords: Cognitive impairment, dementia, elderly, cognitive function