

Eva Ratna Dewi, SST, MKM. ♦ Ingka Kristina Pangaribuan, STr.Keb, Bd, M.Kes, P.hD.  
Marliani, S.ST., M.KM. ♦ Nur Azizah, S.St. M.KM. ♦ Eka Purnamasari, S.ST., M.KM.  
Wahyu Lidia Marpaung ♦ Lilis Hartati Berutu ♦ Lidya Natalia Br Sinuhaji

# EDUKASI DETEKSII DINI DEMENSIA

## Pada Lansia Melalui Brain GYM



# **EDUKASI DETEKSI DINI DEMENSIA**

## **Pada Lansia Melalui Brain GYM**

Tujuan buku monograf ini adalah untuk menghimpun berbagai pemikiran dari berbagai pihak terkait. diharapkan dengan adanya monograf ini akan menambah wawasan dan ilmu baru dalam berbagai bidang kehidupan, khususnya bidang kesehatan. Buku hasil dari hibah pengabdian masyarakat yang didanai oleh DRPM

Tim penyusun menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, monograf ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, tim penyusun mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan monograf ini.



Penerbit : CV. AA. RIZKY  
Alamat : Jl. Raya Ciruas Petir,  
Puri Citra Blok B2 No. 34 Pipitan  
Kec. Walantaka - Serang Banten  
E-mail : [aa.rizkypress@gmail.com](mailto:aa.rizkypress@gmail.com)  
Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)

---

**EDUKASI DETEKSI DINI DEMENSIA  
Pada Lansia Melalui Brain GYM**

---

**Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta**  
**Pasal 72**

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

# **EDUKASI DETEKSI DINI DEMENSIA Pada Lansia Melalui Brain GYM**

**Eva Ratna Dewi, SST, MKM.**

**Ingka Kristina Pangaribuan, STr.Keb, Bd, M.Kes, P.hD.**

**Marliani, S.ST., M.KM.**

**Nur Azizah, S.St. M.KM.**

**Eka Purnamasari, S.ST., M.KM.**

**Wahyu Lidia Marpaung**

**Lilis Hartati Berutu**

**Lidya Natalia Br Sinuhaji**



**PENERBIT:  
CV. AA. RIZKY  
2023**

# **EDUKASI DETEKSI DINI DEMENSIA Pada Lansia Melalui Brain GYM**

© Penerbit CV. AA RIZKY

**Penulis:**

**Eva Ratna Dewi, SST, MKM.  
Ingka Kristina Pangaribuan, STr.Keb, Bd, M.Kes, P.hD.  
Marliani, S.ST., M.KM.  
Nur Azizah, S.St. M.KM.  
Eka Purnamasari, S.ST., M.KM.  
Wahyu Lidia Marpaung  
Lilis Hartati Berutu  
Lidya Natalia Br Sinuhaji**

**Desain Cover & Tata Letak:**  
Tim Kreasi CV. AA. Rizky

Cetakan Pertama, Januari 2024

**Penerbit:**

**CV. AA. RIZKY**

Jl. Raya Ciruas Petir, Puri Citra Blok B2 No. 34  
Kecamatan Walantaka, Kota Serang - Banten, 42183  
Hp. 0819-06050622, Website : [www.aarizky.com](http://www.aarizky.com)  
*E-mail: aa.rizkypress@gmail.com*

**Anggota IKAPI**  
**No. 035/BANTEN/2019**

**ISBN : .....**  
vi + 74 hlm, 23 cm x 15,5 cm

Copyright © 2024 pada Penulis dan Penerbit

**Hak cipta dilindungi undang-undang**  
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara  
apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

## PRAKATA

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan kasihnya sehingga panitia penyusun dapat menyelesaikan buku monograf ini dengan baik.

Tujuan buku monograf ini adalah untuk menghimpun berbagai pemikiran dari berbagai pihak terkait. diharapkan dengan adanya monograf ini akan menambah wawasan dan ilmu baru dalam berbagai bidang kehidupan, khususnya bidang kesehatan.

Tim penyusun menyadari sepenuhnya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, monograf ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, tim penyusun mengucapkan banyak terimakasih dan penghargaan yang tulus kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan monograf ini.

Penyusunan monograf ini disadari masih banyak kekurangannya. Oleh karena itu saran dan kritik bersifat membangun sangat diharapkan. Akhir kata, semoga monograf ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu kesehatan.

Medan, Januari 2024

Penulis,

## DAFTAR ISI

PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB 1 GANGGUAN KOGNITIF .....	1
BAB 2 PERUBAHAN-PERUBAHAN YANG TERJADI PADA LANSIA .....	9
2.1 Perubahan Fisik .....	10
2.2 Perubahan Mental pada Lansia.....	18
2.3 Perubahan Psikososial .....	20
2.4 Perubahan Spiritual pada Lansia .....	22
2.5 Upaya untuk Menghambat Kemunduran Kognitif pada Lansia .....	24
BAB 3 SENAM OTAK.....	26
BAB 4 TUJUAN BRAIN GYM.....	33
BAB 5 <b>PRINSIP-PRINSIP GERAKAN BRAIN GYM</b> .....	39
BAB 6 GERAKAN SENAM OTAK .....	43
<b>6.1 Gerakan Brain GYM</b> .....	43
BAB 7 EVALUASI PELATIHAN.....	53
DAFTAR PUSTAKA .....	55
GLOSARIUM.....	56
TENTANG PENULIS .....	57