



---

## EDUKASI PENCEGAHAN DIMENSIA PADA LANSIA

Oleh

Tati Nuryati<sup>1</sup>, Handayani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitan Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

E-mail: <sup>1</sup>[nuryatidr@uhamka.ac.id](mailto:nuryatidr@uhamka.ac.id)

---

### Article History:

Received: 19-05-2024

Revised: 24-05-2024

Accepted: 22-06-2024

### Keywords:

Edukasi, Pencegahan,  
Dimensia, Lansia

**Abstract:** *Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah demensia, seperti penyakit demensia dan penyakit lainnya yang mempengaruhi kemampuan kognitif dan fungsi otak (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Direkomendasikan Luchesi dkk, 2021. Program Kerjasama Mitra (PKM) LPPM UHAMKA menawarkan solusi Edukasi pencegahan dimensia pada lansia di desa Penanggapan, Kecamatan Banjarharjo, Kabupaten Brebes. Tujuannya meningkatkan pengetahuan, sikap dan dampaknya diharapkan adanya kemampuan terapi mandiri salah satunya melalui senam otak, kegiatan lainnya yang disukai dan menyenangkan. Metode yang dilakukan rapat koordinasi dengan Kepala Desa Penanggapan dan Kepala Puskesmas Bandungsari, deteksi dini masalah kesehatan lansia pengukuran tekanan darah dan gula darah ditemukan lansia dengan tekanan darah tinggi 140/90-220/110 sebanyak 29 orang (40,8%), peserta dengan gula darah tinggi 120-230 sebanyak 14 orang (19,7%). Dilanjutkan penyuluhan pencegahan dimensia pada lansia/ceramah interaktif, curah pendapat dan tanya jawab, simulasi, praktik senam otak. pembelajaran berjalan lancar, dan hasil evaluasi dengan pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan*

---

## PENDAHULUAN

Menurut WHO lanjut usia (lansia) adalah kelompok penduduk yang berusia 60 tahun keatas. Secara global Pada tahun 2020, 1 miliar orang di dunia adalah lansia. Angka itu akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030. Prevalensi umur harapan hidup (UHH) penduduk Indonesia mencapai 73,93 tahun pada 2023. UHH 2023 meningkat 0,23 tahun atau 0,31% dibanding 2022 yang sebesar 73,70 tahun. Badan Pusat Statistik, 2023 melaporkan persentase penduduk lanjut usia (lansia) di Indonesia sebesar 10,48% pada 2022. Angka tersebut turun 0,34% poin dibandingkan dengan tahun sebelumnya yang mencapai 10,82% (DataIndonesia.id, 2024).

Di Kabupaten Brebes presentasi penduduk lanjut usia 10,77% pada tahun 2022. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu sebesar 10,43%. Lebih separuhnya lansia mengalami keluhan kesehatan (65,77%). Keluhan kesehatan tersebut tidak selamanya mengganggu aktivitasnya sehari-harinya yaitu mencapai 33,11%. (PDHP net, 2022)..

Salah satu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia adalah masalah



demensia, seperti penyakit demensia dan penyakit lainnya yang mempengaruhi kemampuan kognitif dan fungsi otak (Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020). Kejadian demensia di dunia setiap tahunnya mengalami peningkatan yakni sebanyak 7,7 juta jiwa (WHO). Jumlah lansia penderita demensia diperkirakan akan meningkat tajam dalam beberapa dekade mendatang. Seseorang menderita demensia setiap 3 detik secara global (Tsai & Shen, 2022).

Data Dunia penderita demensia adalah sekitar 50 juta individu menderita demensia di seluruh dunia. Prevalensi sekitar 4-9% pada individu berusia lebih dari 60 tahun. Diprediksikan akan meningkat hingga 152,8 juta individu pada tahun 2050. Prevalensi penyakit demensia Alzheimer di Indonesia sekitar 27.9% . Dan lebih 4.2 juta penduduk Indonesia menderita demensia (Putri Andriani, 2023).

Demensia pikun, juga dikenal sebagai demensia, adalah kemunduran mental yang berhubungan dengan penuaan. Hal ini ditandai dengan penurunan kemampuan kognitif, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan terutama hilangnya fungsi korteks serebral yang lebih tinggi, termasuk memori, penilaian, pemikiran abstrak, dan hilangnya kepribadian lainnya, bahkan perubahan perilaku. Faktanya, demensia adalah kemunduran fungsi mental dan intelektual yang disebabkan oleh penyakit otak pada orang dewasa ketika sudah dewasa, yang mana mempengaruhi kinerja komprehensif kehidupan dan kemampuan kerja (Wang et al., 2021). Beragam gejala demensia seperti perubahan fungsi nalar, perubahan psikologi (gelisah, berhalusinasi, perubahan kepribadian), perubahan aktifitas sehari-hari, kesulitan membaca dan mudah lupa, kebingungan, mudah marah, hingga kehilangan kemampuan dasar. Salah satu pencegahan demensia untuk memperlambat terjadinya demensia dengan melatih otak dengan permainan seperti senam otak (Maya, 2022).

Direkomendasikan Luchesi dkk, 2021 upaya pencegahan demensia dengan iraktik aktivitas fisik dan pola makan sehat harus menjadi fokus intervensi ini karena secara tidak langsung dapat membantu mengurangi prevalensi faktor-faktor lain (Luchesi et al., 2021). Tiga kegiatan utama stimulasi otak yaitu stimulasi mental misalnya permainan puzzle, membuat kerajinan tangan, diskusi, dan bernyanyi; aktivitas sosial misalnya kehadiran pasangan hidup, keikutsertaan dalam pelayanan agama, keanggotaan grup, dan aktivitas sosial rutin, serta aktivitas fisik yaitu olahraga otak atau senam bersama (Turana, 2013 dalam Pusdatin Kemenkes RI 2013).

Berdasarkan hal tersebut, maka akan dilakukan edukasi pencegahan demensia pada lansia di Desa Pananggapan, Kecamatan Banjarharjo, Kabupaten Brebes.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat rapat koordinasi dengan Kepala desa dan aparat desa, Bidan desa dan Kader Posyandi desa Penanggapan, Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Bekasi. Koordinasi dengan Kepala Desa, Kepala Puskesmas Bandungsari, Deteksi dini masalah kesehatan lansia melalui pengukuran Berat Badan, Tinggi Badan, Tekanan Darah, dan cek gula darah. Kegiatan edukasi pencegahan demensia pada lansia dengan menggunakan metode ceramah interaktif, curah pendapat, tanya jawab, praktik senam otak. Setelah selesai pembelajaran dilakukan evaluasi pembelajaran, dan pencatatan pelaporan.



## HASIL

Pelaksanaan penyuluhan/edukasi pencegahan dimensia pada lansia pada tanggal 3 Juni 2024 diawali pendaftaran pesesrta, kemudian pemeriksaan kesehatan lansia oleh tim petugas kesehatan Puskesmas Bandungsari. Setiap lansia setelah pendaftaran dilakukan pemeriksaan kesehatan meliputi umur peserta termuda 48 tahu dan tertua 87 tahun, setelah dikelompokan berdasarkan kelompok umur lansia, terdapat umur 48-59 (Pralansia) sebanyak 8 orang (11,3%), umur 60-69 (Lansia Muda) sebanyak 35 orang (49,2), sedangkan umur 70-87 (Lansia Tua) sebanyak 7 orang (9,9%). Peserta lansia berdasarkan hasil pemeriksaan tekanan darah terdapat dengan tekanan darah 140/90-220/110 sebanyak 29 orang (40,8%), peserta dengan gula darah tinggi 120-230 sebanyak 14 orang (19,7%).



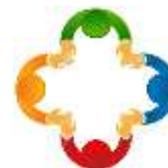
**Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan Lansia oleh Tim Puskesmas Bandungsari dibantu Bidan desa dan kader Posyandu Lansia.**

Acara penyuluhan/edukasi pencegahan dimensia pada lansia, diawali sambutan-sambutan sekaligus pembukaan. Sambutan Dr. Tati Nuryati, SKM, M.Kes selaku ketua Tim Pengabdian Masyarakat menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pencegahan dimensia pada lansia atas kerja sama Pemerintah Desa Penanggapan dan Pusksmas Bandungsari juga kader Posyandu. Kemudian dilanjutkan sambutan dari Kepala Pusksamas bandungsari Nur Astriana, SKM, MKM, dilanjutkan sambutan dari Camat Banjarharjo dan sambutan Kepala Desa sekaligus pembukaan acara edukasi pencegahan dimensia pada Lansia.



**Gambar 4. Sambutan-sambutan dan Pembukaan**

Setelah sambutan sambutan dilanjutkan pencairan suasana untuk membangun suasana peserta yang riang gembira dan penyamaan persepsi tentang sehat dan kesehatan lansia oleh Dr. Tati Nuryati, SKM, M.Kes, juga mempersiapkan peserta siap menerima ilmu pengetahuan dari narasumber. Langkah selanjutnya pemaparan materi tentang dimensia,



tanda gejala, penyebab dan upaya pencegahannya oleh Dr. Tri Suratmi, MP.d (Dosen URINDO) juga sebagai mahasiswa S2 Prodi IKM SPs UHAMKA semester 4 periode 2023/2024. Selesai pemaparan, dilanjutkan tanya jawab dan praktik senam otak. Seluruh peserta mengikuti seman otak dipandu narasumber.



**Gambar 5. Pencairan suasana dan penyamaan persepsi sehat dan kesehatan lansia**



**Gambar 6. Proses pembelajaran dan Praktik senam Otak, penyerahan bingkisan.**

Tahap selanjutnya adalah evaluasi hasil belajar dengan memberikan pretes dan postest. Dari seluruh peserta yang bisa mengisi pretest dan postest sebanyak 50 peserta disebabkan hambatan kemampuan baca tulis. Berdasarkan hasil pretest terdapat nilai terendah 10 sebanyak 16% dan tertinggi 50 sebanyak 30% dan setelah diberikan edukasi



pengecahaan dimensia pada lansia terdapat peningkatan pengetahuan.

Kegiatan diakhiri dengan penutupan dan Foto bersama.



**Gambar 7. Foto bersama peserta lansia, Kepala Desa Penanggapan, Pak Camat Banjarharjo, Kepala Puskesmas, tenaga kesehatan, bidan desa, kader Posyandu lansia, panitia, dan tim Prodi IKM SPs UHAMKA**

Berdasarkan hasil pelaksanaan edukasi diawali pemeriksaan kesehatan lansia ditemukan lansia dengan tekanan darah tinggi 140/90-220/110 sebanyak 29 orang (40,8%), peserta dengan gula darah tinggi 120-230 sebanyak 14 orang (19,7%), hal tersebut berisiko mengalami diabetes. Poses pembelajaran berjalan lancar dan senam otak juga diikuti seluruh peserta, dan hasil evaluasi dengan pretest dan posttest terdapat peningkatan pengetahuan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan tentang demensia dan senam otak.

Menurut Humas Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia demensia atau kepikunan, merupakan kumpulan gejala gangguan kognitif yang terjadi karena penurunan fungsi otak tanpa disertai penurunan kesadaran. Demensia dapat menurunkan kualitas hidup penderita, mengurangi aktivitas, menambah masalah sosial ekonomi, juga meningkatkan beban negara akibat biaya pengobatan yang tinggi. Upaya pencegahan demensia diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup para lansia, agar dapat menua dengan bahagia dan tetap dapat beraktivitas. Untuk itu, diperlukan upaya pencegahan demensia berbasis komunitas yang efektif dan komprehensif dengan bantuan teknologi informasi serta komunikasi (Humas FKUI, n.d.).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan lansia sebagai peserta edukasi terdapat lansia dengan tekanan darah tinggi sebanyak 40,8%, dan risiko gula dara tinggi sebanyak 19,7%. Kegiatan program Kemitraan masyarakat (PKM) Edukasi pencegahan demensia pada lansia di Desa Penanggapan wilayah kerja Puskesmas Bandungsari, Kecamatan Banjarharo, Kabupaten Brebes berjalan lancar, diterima dengan baik. dan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang demensia dan senam otak.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasi kepada LPPM UHAMKA yang telah memberikan dukungan pendanaan, juga terima kasih pada Kaprodi S2 IKM, dan Direktur SPs UHAMKA yang telah menyetujui usulan kegiatan pengabdian ini. Penulis juga mengucapkan pada Pemerintah Desa Penanggapan dan Kepala Puskemas Bandungsari, dan Pak camat



Banjarharjo atas kerjasama yang baik dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan lancar dan sukses.

#### DAFTAR REFERENSI

- [1] Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139. <https://doi.org/10.26714/nm.v1i2.5666>
- [2] DataIndonesia.id. (2024). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*. DataIndonesia.Id. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- [3] Humas FKUI. (n.d.). *Cegah Demensia pada Lansia, Mahasiswa FKUI Kembangkan Program GEMPITA*. FKUI. [https://fk.ui.ac.id/berita/cegah-demensia-pada-lansia-mahasiswa-fkui-kembangkan-program-gempita.html#:~:text=Upaya pencegahan demensia diperlukan untuk,bantuan teknologi informasi serta komunikasi.](https://fk.ui.ac.id/berita/cegah-demensia-pada-lansia-mahasiswa-fkui-kembangkan-program-gempita.html#:~:text=Upaya%20pencegahan%20demensia%20diperlukan%20untuk,bantuan%20teknologi%20informasi%20serta%20komunikasi.)
- [4] Luchesi, B. M., Melo, B. R. de S., Balderrama, P., Gratão, A. C. M., Chagas, M. H. N., Pavarini, S. C. I., & Martins, T. C. R. (2021). Prevalence of risk factors for dementia in middle-and older-aged people registered in primary health care. *Dementia e Neuropsychologia*, 15(2), 239–247. <https://doi.org/10.1590/1980-57642021dn15-020012>
- [5] Maya, R. (2022). *Senam Otak sebagai Salah Satu Pencegahan Demensia*. Kemenkes RI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1006/senam-otak-sebagai-salah-satu-pencegahan-demensia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1006/senam-otak-sebagai-salah-satu-pencegahan-demensia)
- [6] PDHP net. (2022). *The benefits of partnerships in health promotion*. <https://pdhpe.net/health-priorities-in-australia/what-actions-are-needed-to-address-australias-health-priorities/health-promotion-based-on-the-five-action-areas-of-the-ottawa-charter/the-benefits-of-partnerships-in-health-promotion/>
- [7] Putri Andriani, B. (2023). *Mengenal Demensia Alzheimer*. Ditjen Yankes Kemenkes RI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2819/mengenal-demensia-](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2819/mengenal-demensia-)
- [8] Tsai, F. J., & Shen, S. W. (2022). Concepts of dementia prevention in the health promotion among older adults: A narrative review. *Medicine (United States)*, 101(50), E32172. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032172>
- [9] Wang, S., Liu, H. Y., Cheng, Y. C., & Su, C. H. (2021). Exercise dosage in reducing the risk of dementia development: Mode, duration, and intensity—A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph182413331>