

## Sosialisasi Edukasi Pencegahan Penyakit Demensia Pada Lansia Di Puskesmas Karang Anyar Desa Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam Tahun 2024

### *Socialization of Educational Prevention of Demensional Diseases in The Elderly at The Karang Anyar Health Center, Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam Village 2024*

Nadya Ulfa Kesumawardani<sup>1\*</sup>, Tati Murni Karokaro<sup>2</sup>, Syatria Wati<sup>3</sup>, Bagus Alfrisa<sup>4</sup>,Kardina  
Hayati<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

---

#### Abstrak

Demensia merupakan kerusakan kognitif yang ditandai dengan proses berulang pengambilan informasi dari memori jangka panjang. Seseorang yang mencapai usia 60 tahun atau lebih diklasifikasikan sebagai orang tua, salah satu dari banyak masalah yang sering bermanifestasi dalam demografi ini adalah demensia atau penurunan memori, yang kemudian memberikan dampak buruk pada fungsi kognitif. Pengabdian masyarakat merupakan komponen mendasar dalam inisiatif yang bertujuan menyebarkan pengetahuan tentang demensia. Inisiatif pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk masyarakat lanjut usia di Puskesmas Karang Anyar yang terletak di Desa Sidodadi, Ramunia Lubuk Pakam, dengan melibatkan 50 peserta. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran di kalangan lansia mengenai pentingnya memperoleh pengetahuan terkait penanganan demensia (pikun) melalui latihan senam otak yang difasilitasi di Puskesmas Karang Anyar. Inisiatif ini dilaksanakan melalui penjangkauan pendidikan dan kampanye publik, di mana program pengabdian masyarakat ini diantisipasi untuk menambah pemahaman tentang manfaat yang terkait dengan terlibat dalam senam otak untuk orang tua. Penilaian inisiatif ini dilaksanakan melalui kegiatan evaluatif berikutnya yang melibatkan menanyakan lansia mengenai pemahaman, manifestasi, dan pendekatan terapeutik mereka untuk pasien demensia. Temuan program pengabdian masyarakat ini menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan inisiatif terkait penanganan gangguan demensia di Pusat Kesehatan Karang Anyar yang terletak di Desa Sidodadi, Ramunia Lubuk Pakam.

**Kata kunci:** Pengetahuan; Pengabdian Masyarakat; Lansia; Demensia

#### Abstract

*Dementia is a syndrome of cognitive decline in which the repetitive processing of information from long-term memory occurs. When individuals reach the age of 60 years and over they are categorized as elderly, one of the many problems in the elderly that often arises is dementia/memory decline which will then have a negative impact on cognitive function. Community service is key in efforts to spread knowledge about dementia. This Community Service was carried out for the elderly at the Karang Anyar Community Health Center, Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam Village, as many as 50 people. This activity will play a role in raising awareness of the elderly about the need to know knowledge about treating dementia by doing brain exercises that are practiced at the Karang Anyar Community Health Center. This activity is held through counseling and public campaigns, where PkM will be able to increase understanding of the benefits of doing brain exercises for the elderly. Evaluation of this activity is carried out through a review activity by asking the elderly questions regarding the meaning, signs and symptoms as well as treatment for dementia patients. The results of this PkM show that there has been a significant increase in knowledge and efforts to treat dementia at the Karang Anyar Community Health Center in Sidodadi Ramunia Village, Lubuk Pakam.*

**Keywords:** Knowledge; Community Service; Elderly, Dementia

---

\* Corresponding author: Nadya Ulfa Kesumawardani, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : Nadyaulfakesumawardani@gmail.com

Doi : 10.35451/jpk.v4i2.2395

Received : December 03<sup>rd</sup>, 2024; Accepted: December 23<sup>rd</sup>, 2024; Published: December 30<sup>th</sup>, 2024

Copyright: © 2024 Nadya Ulfa Kesumawardani. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attributive 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Demensia adalah kondisi patologis yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif, biasa disebut sebagai kepikunan, di mana penurunan kemampuan kognitif dan fungsional biasanya bermanifestasi selama usia lanjut sebagai konsekuensi dari fenomena penuaan neurodegeneratif dan serebrovaskular [1]. Demensia merupakan kategori gangguan degeneratif yang terutama berdampak pada individu di atas usia 60 tahun. Etiologi demensia dikaitkan dengan kerusakan saraf, mengakibatkan gangguan komunikasi dalam sistem saraf, yang kemudian menyebabkan penurunan memori, hilangnya keterampilan kognitif secara progresif, gangguan emosional, dan perubahan perilaku, sehingga menyebabkan individu yang menderita demensia menghadapi tantangan sehari-hari dalam fungsi perilaku mereka [2].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), individu yang diklasifikasikan sebagai orang tua adalah mereka yang berusia 60 tahun atau lebih. Pada skala global, diproyeksikan bahwa pada tahun 2020, populasi orang lanjut usia akan mencapai 1 miliar orang. Jumlah ini diperkirakan akan meningkat menjadi 1,4 miliar pada tahun 2030 [3]. Harapan hidup rata-rata penduduk Indonesia dilaporkan sebesar 73,93 tahun pada tahun 2023. Harapan hidup pada tahun 2023 ini mencerminkan peningkatan 0,23 tahun atau 0,31% jika dibandingkan dengan tahun 2022 yang mencatat harapan hidup sebesar 73,70 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik (2023), proporsi populasi lansia di Indonesia tercatat sebesar 10,48% pada tahun 2022. Persentase ini mewakili penurunan 0,34 poin persentase relatif terhadap tahun sebelumnya, yang memiliki proporsi 10,82% [4].

Populasi global lansia diproyeksikan mendekati 2 miliar individu pada tahun 2025. Pada tahun 2020, demografi orang lanjut usia yang terkena demensia di Indonesia diperkirakan mencapai 3,5 juta orang, angka yang diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap dua dekade, mencapai 6,5 juta pada tahun 2030. Menurut Profil Kesehatan Indonesia yang diterbitkan pada tahun 2018, kejadian demensia di kalangan lansia di Jawa Barat dilaporkan sebesar 57% [5]. Badan Pusat Statistik Kabupaten Subang (2023) telah mendokumentasikan total 37.505 orang tua berusia 70 tahun ke atas yang tergolong berisiko tinggi terkena demensia, di antaranya 7.501 individu telah menunjukkan kondisi tersebut [6].

Seorang individu di usia lanjut akan mengalami perubahan fungsi kognitif dan mengalami penurunan status kesehatan secara keseluruhan, baik sebagai konsekuensi dari proses penuaan maupun karena berbagai kondisi medis. Mengenai metrik kesehatan, demensia menempati peringkat sebagai penyebab kematian paling umum ketujuh secara global dan merupakan faktor signifikan yang berkontribusi terhadap ketergantungan di antara populasi lansia [7].

Brain Gym (Brain Gym) merupakan serangkaian gerakan senam lembut dan tidak rumit yang dapat diakses oleh individu dari berbagai usia, termasuk populasi geriatri. Regimen latihan otak khusus ini dibangun pada sistem lintas lateral yang bertujuan untuk mendorong sinkronisasi dan peningkatan kapasitas fungsional belahan otak kanan dan kiri [8]. Terlibat dalam latihan otak selama 10-15 menit, lima kali seminggu selama periode dua minggu, telah terbukti secara signifikan mengurangi kejadian demensia di antara orang tua yang menderita kondisi ini [9].

Jika demensia tidak segera ditangani, itu dapat memicu konsekuensi yang merugikan bagi orang dewasa yang lebih tua, bermanifestasi dalam perubahan perilaku seperti kelupaan diri, kecenderungan antagonis terhadap orang lain, dan dalam banyak kasus, dapat menyebabkan keadaan disorientasi pada orang tua, mengakibatkan kecenderungan untuk menjadi hilang karena ketidakmampuan untuk mengingat rute yang sudah dikenal [10].

Tujuan dari sosialisasi dalam kegiatan PkM ini adalah agar para lansia dapat melakukan pencegahan terhadap penyakit demensia. Pencegahan yang dapat dilakukan melalui penerapan pola hidup yang sehat dan dukungan keluarga serta lingkungan akan dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Selain itu, fungsi kognitif akan dapat dikontrol dengan baik seperti ingatan, kemampuan berpikir, pemahaman, orientasi, kemampuan belajar, dan

pengambilan keputusan. Inilah yang mendasari sehingga tim PkM merasa perlu untuk melakukan sosialisasi untuk mengedukasi para lansia tentang pencegahan penyakit demensia.

## 2. METODE

Metodologi ini dilaksanakan melalui sesi instruksional dan latihan praktis terkait dengan kegiatan peningkatan kognitif untuk populasi lansia. Peserta PkM merupakan lansia yang berusia dari rentang 60-72 Tahun yang berjumlah sebanyak 50 peserta dari desa sidodadi ramunia. Sepanjang proses ini, inisiatif PKM menggunakan media berupa selebaran informasi. Intervensi ini berlangsung pada 10 September 2024, di mana tim PKM akan menggambarkan pendekatan terapeutik non-farmakologis yang diberikan kepada individu lanjut usia dengan menginstruksikan mereka tentang pelaksanaan latihan senam otak. Penilaian awal dilakukan sebelum sesi pendidikan, dengan tujuan mengevaluasi basis pengetahuan yang ada dari lansia tentang demensia. Setelah penyelesaian kegiatan, penilaian selanjutnya juga akan dilakukan untuk memastikan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta tentang konten PKM. Inisiatif pendidikan dan penyebaran pengetahuan tentang senam otak kepada lansia di pusat kesehatan karang baru Lubuk Pakam dimulai dengan:

### a. Tahap Pelaksanaan

Tim PkM melakukan edukasi tentang dan demonstrasi tentang senam otak pada lansia, termasuk definisi demensia, tanda dan gejala terjadinya demensia, serta dampak dari terjadinya bila lansia mengalami demensia. Terakhir, melakukan diskusi dan evaluasi, yang mana lansia diizinkan bertanya terkait materi yang belum dimengerti. Demikian sebaliknya, tim PkM juga bertanya untuk mengkaji pengetahuan lansia.

### b. Media ajar

Media ajar berupa leaflet, yang mana diharapkan ada peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari lansia di Puskesmas Karang anyar Lubuk Pakam agar sehingga bersemangat dalam kegiatan sosialisasi. Informasi yang diberikan tentang demensia dilakukan kepada seluruh Puskesmas selama 1 minggu. Mengajarkan Gerakan senam otak pada lansia selama melakukan aktivitas senam dilakukan seminggu 2 kali waktunya 10-15 menit. Yang mana senam otak bermanfaat untuk bertujuan meningkatkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi belajar, merangsang otak kiri dan kanan, merelaksasi otak dan dapat meningkatkan fungsi kognitif [11].

## 3. HASIL

Hasil dari kegiatan Sosialisasi Edukasi Pencegahan Penyakit Demensia di Puskesmas Karang anyar Lubuk Pakam menunjukkan respons positif dari lansia. Sebagian besar lansia telah mengalami peningkatan pengetahuan tentang demensia dan mampu mereview tentang apa itu pengertian demensia, tanda-tanda demensia, dan Gerakan senam otak. Hasil *pre-test* dan *post-test* responden lansia di Puskesmas Karang anyar Lubuk Pakam ditampilkan pada tabel.1

Tabel 1. Nilai Pre-test dan Post-test Tingkat Pengetahuan

No	Tingkat Pengetahuan	Nilai pretest	Presentase	Nilai posttest	Presentase
1.	Tinggi	10	20	38	76
2.	Sedang	20	40	8	16
3.	Rendah	20	40	4	8
	Total	50	100	50	100

Pada pretest, didapatkan hasil lansia dengan Tingkat pengetahuan rendah sebanyak 20 orang dengan persentase 40%, lansia dengan Tingkat pengetahuan sedang yaitu sebanyak 20 orang dengan jumlah persentase 40, dan lansia dengan Tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 10 orang dengan persentase 20%. Sedangkan untuk data posttest, didapatkan hasil pengetahuan lansia dengan Tingkat pengetahuan rendah yaitu sebanyak 4 orang yaitu 8%, lansia dengan Tingkat pengetahuan sedang yaitu sebanyak 8 orang yaitu 16%, dan lansia dengan

Tingkat pengetahuan tinggi yaitu sebanyak 38 orang dengan persentase 76%. Berikut dokumentasi yang diberikan saat melakukan Sosialisasi Edukasi Pencegahan Penyakit Demensia Pada Lansia Di Puskesmas Karang Anyar Desa Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam.



Gambar 1. Rangkaian Pelaksanaan Kegiatan PkM

Pada gambar 1 terlihat antusias lansia mengikuti senam otak dan mendapatkan hadiah saat dilakukan evaluasi tentang demensia. mereka melakukan senam otak dengan sangat riang gembira dan melakukan setiap Gerakan senam otak dengan baik. Hal ini membuat kegiatan PKM ini semakin bersemangat dan berjalan sukses.

#### 4. PEMBAHASAN

Pencegahan penyakit demensia pada lansia dapat dilakukan melalui kontrol terhadap kesehatan fisik misalnya dengan melakukan olahraga secara rutin, cek kesehatan, dan menjaga pola makan yang sehat. Selain itu juga dapat melatih kemampuan otak secara aktif melalui pembelajaran terhadap hal-hal yang baru dan tetap berperan dalam kegiatan sosial [12]. Lansia juga harus mampu mengelola tingkat stres dalam pikirannya dengan melakukan relaksasi dan menghindari sesuatu yang dapat membuatnya depresi [13]. Pola tidur juga harus cukup dan terjaga dengan baik serta menghentikan kebiasaan buruk seperti merokok atau konsumsi minuman beralkohol [14].

Demensia merupakan sindrom yang disebabkan oleh berbagai penyakit otak kronis atau progresif yang memengaruhi fungsi kognitif. Demensia merujuk pada kelompok penyakit yang berkaitan dengan penurunan fungsi otak dalam berpikir, mengingat, dan berperilaku. Penurunan dapat terjadi cukup besar hingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari agar dapat hidup mandiri [15].

Kegiatan sosialisasi ini berhasil mengedukasi para lansia agar punya pengetahuan yang baik dalam mencegah penyakit demensia yang mungkin dapat terjadi. Berdasarkan sosialisasi ini, maka dapat diketahui bahwa pengetahuan lansia menjadi terkategori tinggi setelah diberikan sosialisasi dengan sebanyak 38 peserta (78%). Apabila dibandingkan dengan nilai pre-test maka dapat terlihat saat itu bahwa pengetahuan lansia kebanyakan berada pada kategori rendah dan sedang dengan jumlah yang masing-masing sama yaitu sebanyak 20 peserta atau sebesar 40%.

## 5. KESIMPULAN

Kegiatan Sosialisasi Edukasi Pencegahan Penyakit Demensia Pada Lansia Puskesmas Karang Anyar Desa Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam yang memiliki pemahaman yang lebih tentang demensia. Edukasi ini diyakini sangat tepat untuk diadakan karena lansia sangat antusias dalam kegiatan ini. Oleh karena itu, lansia lebih mudah diajarkan tentang sosialisasi senam otak. Dengan adanya sosialisasi dan edukasi kesehatan ini terjadi peningkatan pemahaman pengetahuan yang telah dibuktikan melalui hasil dari kegiatan yakni terjadi peningkatan dimana sebelumnya banyak lansia yang mengalami tingkat pemahaman yang kurang mengenai demensia di Puskesmas, menjadi lebih banyak meningkat dengan tingkat pemahaman yang baik pada lansia di Puskesmas Karang Anyar Desa Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam. Sebesar 78% tingkat pengetahuan lansia menjadi terkategori berpengetahuan tinggi setelah diberikan kegiatan sosialisasi ini.

## UCAPAN TERIMA KASIH

PKM ini terlaksana dengan baik atas dukungan dari beberapa pihak, maka pengabdian PKM berterima kasih kepada Kepala Puskesmas Karang anyar Desa Sidodadi Ramunia Lubuk Pakam yang telah berpartisipasi sebagai mitra PKM dan LPPM Inkes Medistra yang membantu dalam pengurusan izin.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adiutama. (2023). Pemberdayaan Kemitraan Masyarakat Melalui Pembentukan Komunitas Labasia (Lansia Bebas Demensia). *Jurnal Budimas (ISSN:2715-8926)*.
- [2] Al-Finatunni'mah. (2020). Pelaksanaan Senam Otak untuk Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia. *Ners Muda, Vol 1 No 2, Agustus 2020/* page 139-145.
- [3] Aimanah. (2021). Pengaruh Senam Otak Terhadap Tingkat Demensia Pada Lansia.
- [4] Dewi. (2021). Pengaruh Senam Otak (*Brain Gym*) Terhadap Tingkat Demensia Pada Lansia Di Indonesia: *Literature Review*.
- [5] Faleri. (2024). Senam Otak Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia Dengan Demensia. *Vol. 15 No. 1 Juni 2024*.
- [6] Hatmanti. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle Terhadap Demensia Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah 4 (1) 2019*.
- [7] Krisnawati. (2023). Pengaruh Senam Otak Terhadap Penurunan Tingkat Dimensia Pada Lansia Dipanti Sosial Rehabilitasi Sosial Himo-Himo Kota Ternate. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal P-ISSN 2407-8018 E-ISSN 2721-7310 DOI prefix 10.37905 Volume 09 (03) September 2023*.
- [8] Nuryati. (2024). Edukasi Pencegahan Dimensia Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol.04, No.02, 2024, pp. 629-634*.
- [9] Nurjannah. (2024). Pengaruh Senam *Brain Gym* Pada Lansia Dengan Dimensia Di Puskesmas Sukarami Kecamatan Sungai Rotan Kabupaten Muara Enim Tahun 2024. *Volume 5, Nomor 2, Juni 2024*.
- [10] Wihardja. (2024). Penguatan Edukasi Cegah Kepikunan Dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar Di Cirendeu, Tangerang Selatan. *Jurnal Peduli Masyarakat. Volume 6 Nomor 1, Maret 2024. e-ISSN 2721-9747; p-ISSN 2715-6524*.
- [11] Luchesi, B. M., Melo, B. R. de S., Balderrama, P., Grato, 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>
- [12] Maya, R. (2022). Senam Otak sebagai Salah Satu Pencegahan Demensia. *Kemendes RI*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1006/senam-otak-sebagai-salah-satupencegahan-demensia](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1006/senam-otak-sebagai-salah-satupencegahan-demensia).
- [13] Annear, M. J. (2020). Knowledge of Dementia Among the Australian Health Workforce : A National Online Survey. *Journal of Applied Gerontology, 39, 62–73*. <https://doi.org/10.1177/0733464817752085>.
- [14] Putri Andriani, B. (2023). Mengenal Dimensia Alzheimer. *Ditjen Yankes Kemendes RI*. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2819/mengenal-demensia-](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2819/mengenal-demensia-)
- [15] 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>