

PENYULUHAN DAN PELATIHAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI KELURAHAN KRENDANG, JAKARTA BARAT

Psychoeducation and Cognitive Function Training for Elderly in Krendang Area, West Jakarta

Xena Aura Dwiputri¹, Muhammad Fadlan¹, Zahra Annisya Putri Sulaiman¹, Nuraeni Aprilia Ningsih Suyatno¹, Agnes Tineke Waney Rorong², Rivo Mario Warouw Lintuuran², Dyani Pitra Velyani², Daniella Satyasari², Ika Nur Fitriana²

Diterima
29 Mei 2024
Revisi
17 Juni 2024
Disetujui
28 Juni 2024
Terbit Online
19 Juli 2024

*Penulis Koresponden:
rivo.mario@trisakti.ac.id

¹Mahasiswa Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Departemen Psikiatri, Fakultas Kedokteran, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia



Abstract (Calibri 11, bold italic, spacing after 6 pt)

*Elderly people may experience cognitive function decline with increasing age and various medical and non medical factors. Forgetfulness and Alzheimer dementia maybe the consequences if not prevented early on. **Objective:** To increase knowledge and awareness of the importance of cognitive function in preventing forgetfulness and Alzheimer dementia. **Methods:** The meeting was held in Krendang and attended by 38 elderly. Pre-test and post-test were performed to measure their knowledge prior to and after educating and training. **Results:** Education and training on cognitive function may increase elderly's knowledge especially in identifying what is cognitive function and factors contributing to elder having issues with their cognition. Average test score had increase from 2,76 out of total 5 (before training) to 3,18 (after training), with increment of 15,63% in scores. Test scores increased in 34,21% of the elderly. **Conclusion:** Education and training on cognitive function in elderly people have shown to increase their knowledge which may lead to maintaining or improving their cognition, including reducing risk of Alzheimer dementia.*

Keywords: elderly, cognitive function, senility, alzheimer dementia

Abstrak

Abstrak Lansia dapat mengalami penurunan fungsi kognitif seiring dengan bertambahnya usia dan pengaruh faktor-faktor medis dan non medis. Salah satu masalah yang dapat terjadi adalah munculnya kepikunan dan gangguan seperti demensia Alzheimer jika tidak dicegah. **Tujuan:** Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga fungsi kognitif guna mencegah kepikunan atau demensia Alzheimer. **Metode:** Kegiatan dilakukan di Kelurahan Krendang terhadap 38 lansia. Penilaian pengetahuan lansia dilakukan dalam bentuk *pre-test* sebelum penyuluhan dan pelatihan, maupun *post-test* setelah penyuluhan dan pelatihan. **Hasil:** Penyampaian edukasi tentang fungsi kognitif kepada lansia dapat meningkatkan pengetahuan khususnya dalam mengenali apa saja fungsi kognitif tersebut dan faktor-faktor yang memengaruhi seseorang bisa sehat maupun memiliki masalah kognitif. Terdapat peningkatan rata-rata skor tes 2,76 (dari total 5, sebelum pelatihan) ke 3,18 (sesudah) pelatihan dengan kenaikan 15,64% nilai tes. Sejumlah 34,21% mengalami peningkatan skor setelah dilakukan penyampaian informasi mengenai fungsi kognitif **Kesimpulan:** Penyuluhan dan pelatihan fungsi kognitif pada lansia terbukti meningkatkan pengetahuan yang dapat berujung pada pemeliharaan maupun perbaikan fungsi kognitif mereka, termasuk menurunkan risiko terjadinya demensia Alzheimer.

Kata kunci: lansia, fungsi kognitif, kepikunan, demensia alzheimer

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah kategori dalam usia 60 tahun ke atas. Seiring bertambah usia dapat terjadi penurunan fungsi organ yang dapat menyebabkan masalah fisik maupun fisiologis.⁽¹⁾ Penurunan fungsi yang dapat terjadi adalah pada fungsi kognitif lansia yang dapat berujung pada kondisi demensia Alzheimer.⁽²⁾ Menurut Badan Kesehatan Dunia, demensia adalah suatu sindrom yang dapat disebabkan oleh beberapa penyakit yang dalam perkembangannya merusak sel otak sehingga terjadi penurunan fungsi kognitif (contoh kemampuan proses pikir) melebihi dari apa yang diharapkan terjadi dalam kondisi penuaan biasanya.⁽³⁾ Menurut data Badan Kesehatan Dunia tahun 2023, terdapat 55 juta orang di dunia menderita demensia. Di Indonesia sendiri terdapat 4.2 juta penduduk yang menderita demensia pada tahun 2021.⁽⁴⁾ Demensia alzheimer adalah tipe demensia terbanyak dengan jumlah mencapai 60 sampai 70% dari seluruh kejadian demensia. Beberapa gejala yang dapat muncul adalah lupa ingatan baru, hilang arah saat dijalan, tidak mampu mengambil keputusan, tidak mengenali benda atau orang dan masalah dalam berbahasa atau komunikasi.⁽⁵⁾

Sebelum terjadi demensia Alzheimer sudah terjadi proses yang dapat meningkatkan risiko maupun mencegah terjadinya gejala-gejala kognitif. Guna mencegah terjadinya Alzheimer, lansia diimbau menjadi lansia yang berkualitas antara lain sehat, aktif, dan produktif. Mengenali kapasitas cadangan kognitif dapat membantu lansia sehat dan terhindar dari gejala-gejala penurunan kognitif. Secara biologi telah terbukti otak yang diasah/distimulasi dapat menambah kapasitas cadangan kognitif melalui cara kerja neuroplastisitas atau plastisitas otak. Kapasitas cadangan kognitif adalah semua faktor-faktor yang dapat berkontribusi pada kondisi sehat atau masalah kognitif seseorang.⁽⁶⁾

Faktor-faktor yang dapat meningkatkan kapasitas cadangan kognitif antara lain adalah pendidikan, aktivitas santai, dan aktivitas bekerja. Faktor pola hidup dapat membantu mempertahankan kapasitas kognitif contohnya tidak merokok, rendah konsumsi alkohol, dan aktivitas fisik.⁽⁷⁾ Hal-hal yang bertentangan dengan pola hidup tersebut dapat menurunkan kapasitas cadangan kognitif seiring waktu. Pengalaman hidup di setiap fase kehidupan termasuk diawal kehidupan seseorang dapat juga

berpengaruh terhadap cadangan kognitif.⁽⁸⁾ Dengan demikian, perlu dilakukan pengukuran dan intervensi melalui program penyuluhan dan pelatihan fungsi kognitif pada lansia yang belum mengalami demensia.⁽⁹⁾

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) berupa penyuluhan dan pelatihan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Krendang bertujuan agar para lansia dapat mengenali tentang gangguan kognitif karena belum ada penyuluhan dengan tema terkait sebelumnya. Kegiatan PKM ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang fungsi kognitif, mengenali faktor-faktor yang berpengaruh, dan menghidupkan pola hidup sehat guna mencegah terjadinya gangguan kognitif yang lebih berat, seperti demensia Alzheimer.

METODE

Program penyuluhan dan pelatihan ini dilaksanakan di Krendang pada tanggal 22 Februari 2024. Target kegiatan ini adalah 38 peserta lanjut usia (usia diatas 60 tahun) di Kelurahan Krendang, Jakarta Barat, yang dapat menghadiri kegiatan di Ruang Publik Terpadu Ramah Anak (RPTRA) dan tidak mengalami kondisi demensia. Pelaksanaan program diawali dengan pembukaan dan pengarahan dari perwakilan Kelurahan Krendang. Sebelum penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan, lansia menjalani *pre-test* dengan rangkaian pertanyaan singkat seputar fungsi kognitif dan penyakit terkait. Ada lima pertanyaan (dengan pilihan jawaban benar/salah) yang ditanyakan dalam *pre-test* yang kemudian akan diulang di akhir kegiatan dalam bentuk *post-test*.

Penyuluhan diberikan kepada lansia yang hadir dalam bentuk materi *powerpoint* yang berisikan informasi mengenai pengertian fungsi kognitif, masalah kognitif yang sering muncul termasuk mudah lupa, sampai dengan pembahasan mengenai kepikunan atau demensia Alzheimer. Informasi ini diikuti dengan pelatihan mengenai cara menjadi lansia Sehat-Aktif-Produktif (SAKTI) dan berkualitas guna mencegah kepikunan. Lansia diperkenalkan dengan faktor-faktor pola hidup yang dapat meningkatkan kapasitas cadangan kognitif antara lain aktivitas fisik, aktivitas mental, aktivitas sosial, maupun

pola hidup sehat (istirahat, makanan, pengelolaan stres) yang menunjang kesehatan fisik dan mental. Lansia didorong untuk melakukan aktivitas yang bermakna yang dapat mengasah kemampuan kognitifnya, misalnya memasak, bermain teka teki silang, beribadah, berolahraga, dan lainnya yang dapat dilakukan setiap hari. Saat pelatihan, diberikan demonstrasi dan praktek bersama mengenai senam otak yang dapat membantu melawan pikun. Senam ini melatih fokus dan koordinasi antara kedua tangan dan kaki yang dapat dilakukan setiap pagi, terdiri dari enam gerakan selama enam menit. Setiap gerakan dapat diulang terus menerus selama satu menit. Contoh gerakan: tangan kanan mengepal dan tangan kiri menunjuk tangan kanan, lalu bergantian menjadi tangan kanan menunjuk tangan kiri dan tangan kiri mengepal. Gerakan ini diulang-ulang selama satu menit. Gerakan lainnya seperti luruskan kedua tangan dengan tangan kanan diatas tangan kiri, lalu bergantian tangan kiri diatas tangan kanan (Gambar 1). Gerakan ini diulang-ulang sampai satu menit. Indikator keberhasilan program ini dinilai dari adanya peningkatan nilai post-test, dibandingkan dengan pre-test.



Gambar 1. Pelatihan senam melawan pikun

HASIL

Telah dilaksanakan pemberian informasi kepada 38 lansia di Kelurahan Krendang dengan materi berisikan pengenalan fungsi kognitif dan upaya pencegahan masalah kognitif pada usia lanjut seperti demensia atau kepikunan. Informasi disampaikan dalam

bentuk penyuluhan dan pelatihan dengan judul “Lansia SAKTI (Sehat-Aktif-Produktif Berkualitas”. Materi penyuluhan meliputi pengenalan umum mengenai kesehatan lansia, fungsi kognitif dan permasalahannya. Pelatihan fungsi kognitif lebih menitikberatkan pada upaya-upaya fisik, mental dan sosial yang dapat dilakukan lansia untuk tetap sehat fisik dan kognitif sehingga menghindari terjadinya masalah seperti kelelahan. Setelah pelatihan ini, lansia dapat mengulangi gerakan senam yang dapat dilakukan secara rutin di rumah, guna mencegah masalah kognitif. Selain itu, lansia diharapkan dapat aktif melakukan kegiatan bermakna setiap hari guna melatih fungsi kognitifnya.

Peningkatan pengetahuan lansia sesudah kegiatan penyuluhan dilakukan dapat dilihat dari hasil sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*). Hasil rata-rata *pre-test* adalah skor 2,75 dari total skor 5. Hasil rata-rata *post-test* adalah skor 3,18 dari total skor 5. Terdapat kenaikan nilai skor sebanyak 0,43 (15,63%). Sebanyak 13 orang (34,21%) lansia mengalami peningkatan skor.

DISKUSI

Program ini menunjukkan adanya peningkatan atau perbaikan pada pengetahuan lansia yang nampak dari peningkatan hasil *post-test* dibandingkan *pre-test*. Kebutuhan akan kesadaran dan pemahaman mengenai masalah kognitif pada lansia di masyarakat sangat diperlukan mengingat kurangnya pengetahuan tentang fungsi kognitif dan upaya yang dapat dilakukan sehari-hari untuk mencegah kelelahan.(8) Kegiatan edukasi dan pelatihan seperti ini perlu dilakukan secara berkesinambungan agar lansia dapat belajar dan berlatih lebih banyak untuk meningkatkan kognitifnya.(4,10)

Kegiatan PKM ini tidak luput dari keterbatasan, seperti setting ruangan terbuka sehingga ada beberapa distraksi dari suara mobil, kereta, dan keramaian di RPTRA, serta cuaca yang panas. Kegiatan ini juga memiliki faktor pendukung seperti pihak kelurahan dan RPTRA yang mau menyediakan waktu dan tempat, serta mempersilahkan para kader untuk membantu mengumpulkan para lansia.

Penyuluhan dan Pelatihan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Krendang

Dwiputri, Fadhlwan, Sulaiman, Suyatno, Rorong,

Lintuurran, Velyani, Satyasari, Fitriana

e-ISSN, Volume 1, Nomor 2, halaman 181-188, Juli, 2024

DOI: <https://doi.org/10.25105/abdimastrimedika.v1i2.20718>



Gambar 2. Penyuluhan kepada lansia mengenai pengenalan kesehatan lansia, fungsi kognitif, dan upaya menghindari kepikunan



Gambar 3. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat FK USAKTI

KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini terbukti membantu lansia untuk memiliki pengetahuan dan kesadaran lebih baik mengenai kesehatan fisik mereka khususnya tentang pentingnya menjaga fungsi kognitif dan melakukan upaya-upaya untuk tetap sehat dan produktif di usia lanjut. Disarankan agar penyuluhan dan pelatihan terhadap lansia di Kelurahan

Krendang dapat dilaksanakan berkala untuk terus mempertahankan dan menjaga kesehatan lansia tetap optimal.

Konflik kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

Ucapan Terima kasih

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Pimpinan FK dan Universitas Trisakti yang telah memfasilitasi terlaksananya Kerjasama dengan Kelurahan Krendang.
2. Lurah Kelurahan Krendang dan staf kelurahan beserta kader yang telah membantu terlaksananya kegiatan di masyarakat.
3. Pasien dan keluarga yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023 [Internet]. Indonesia; Report No.: Volume 20, 2023. Available from: <https://webapi.bps.go.id/download.php?f=gcvs1VbPU690IHGCHgnUkF881B1VvOBa8mLNLwdD0nS2wRoH0BX2Gb/7NTjNTkbba+iG+00htuz4vhbUzyMY9plhxm6+Rhx+rol1Sun7AlmG31eW4wnOq920ISZJHLg3PNIOmAuWOXSmb2RPzaCYsQtlfNQ5Lcurl6MLqy2d9i5viWr2aaFUVCRG7ebvVUQmiUimQ2lwxxl8GPNQ5mz1SIxabjSDOKMyLXqkagNp/du85tth0qJQgnXhMTjsHUUuQ/43hu8/sFOxi/Q4e1UQcQ==>
2. Petrova NN, Khvostikova DA. Prevalence, Structure, and Risk Factors for Mental Disorders in Older People. *Adv Gerontol.* 2021 Oct;11(4):409–15.
3. Alvares Pereira G, Silva Nunes MV, Alzola P, Contador I. Cognitive reserve and brain maintenance in aging and dementia: An integrative review. *Appl Neuropsychol Adult.* 2022 Nov 2;29(6):1615–25.
4. Matyas N, Keser Aschenberger F, Wagner G, Teufer B, Auer S, Gisinger C, et al. Continuing education for the prevention of mild cognitive impairment and

Alzheimer's-type dementia: a systematic review and overview of systematic reviews. *BMJ Open*. 2019 Jul;9(7):e027719.

5. Bouts MJRJ, Grond J, Vernooij MW, Koini M, Schouten TM, Vos F, et al. Detection of mild cognitive impairment in a community-dwelling population using quantitative, multiparametric MRI-based classification. *Hum Brain Mapp*. 2019 Jun 15;40(9):2711–22.
6. Stern Y. How Can Cognitive Reserve Promote Cognitive and Neurobehavioral Health? *Arch Clin Neuropsychol*. 2021 Oct 13;36(7):1291–5.
7. Cahill S, Pierce M, Werner P, Darley A, Bobersky A. A Systematic Review of the Public's Knowledge and Understanding of Alzheimer's Disease and Dementia. *Alzheimer Dis Assoc Disord*. 2015 Jul;29(3):255–75.
8. Marselli G, Favieri F, Forte G, Corbo I, Agostini F, Guarino A, et al. The protective role of cognitive reserve: an empirical study in mild cognitive impairment. *BMC Psychol*. 2024 Jun 7;12(1):334.
9. Wang R, Dekhtyar S, Wang HX. Cognitive Reserve: A Life-Course Perspective. In: Petrosini L, editor. *Neurobiological and Psychological Aspects of Brain Recovery [Internet]*. Cham: Springer International Publishing; 2023 [cited 2024 Jun 20]. p. 121–35. (Contemporary Clinical Neuroscience). Available from: https://link.springer.com/10.1007/978-3-031-24930-3_5
10. ostamzadeh A, Kahlert A, Kalthegeiner F, Jessen F. Psychotherapeutic interventions in individuals at risk for Alzheimer's dementia: a systematic review. *Alzheimers Res Ther*. 2022 Dec;14(1):18.