



PENYULUHAN DAN PELATIHAN LANSIA TENTANG MASALAH KESEHATAN KOGNITIF DAN CARA PENCEGAHANNYA DENGAN SENAM OTAK DAN PERMAINAN PUZZLE

Fuadah Fahrudiana¹, Sri Rejeki², Rahmat Efendi³

^{1,3}Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

²Perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional Provinsi Lampung, Indonesia

Email: ffahrudiana@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan kognitif termasuk bagaimana kemampuan berfikir (intelegensia), mengingat dan mencerna memori. Saat memasuki masa lansia penurunan fungsi kognitif berkaitan dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, daya ingat serta intelegensi. Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau. Senam otak dan permainan puzzle merupakan salah satu latihan dan terapi yang dapat diajarkan pada lansia. Tujuan: mencapai lansia sehat secara kognitif dan terhindar dari demensia. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik teluk betung utara dengan sasaran lansia kelompok BKL Tunas mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan skrining kesehatan kognitif lansia, penyuluhan tentang kesehatan kognitif dan demensia pada lanjut usia, pelatihan senam otak dan bermain Puzzle. Kesimpulan: rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup aspek kesehatan kognitif lansia dimana pada sistem tersebut mengalami proses degenerasi seiring bertambahnya usia.

Kata kunci: Kesehatan kognitif lansia, Senam Otak, Permainan puzzle

THE COUNSELING AND TRAINING ABOUT COGNITIVE HEALTH PROBLEMS AND HOW TO PREVENT THEM WITH BRAIN GYMNASTICS AND PUZZLE GAMES FOR ELDERLY

ABSTRACT

Cognitive health consists of the ability to think (intelligence), remember, and manage memories. While entering the elderly, cognitive function decline is related to physical changes, health status, level of knowledge and education, memory, and intelligence. Non-pharmacological interventions are an effective choice for the elderly with mild cognitive impairment. The form of intervention is in the form of therapy, easy physical exercise, economical and affordable. Brain gymnastics and puzzle games are exercises and therapies that can be taught to the elderly. Objective: to achieve cognitively healthy elderly and avoid dementia. This activity was carried out at the BKKBN/ National Population and Family Planning Board Representative Office in Lampung Province, Gulak Galik Village, Teluk Betung Utara, targeting the elderly, the BKL Tunas Mutia group. This activity was carried out on February 21, 2022. It was attended by 50 elderly people. This community service activity was carried out using an elderly cognitive health screening approach, counseling about cognitive health and dementia in the elderly, training in brain gymnastics, and playing puzzles. Conclusion: this series of community service activities cover aspects of the cognitive health of the elderly in which the system experiences a process of degeneration with age.

Keywords: Elderly Cognitive Health, Brain Gym, Puzzle game.

PENDAHULUAN

Populasi lanjut usia termasuk pada kelompok yang menjadi fokus program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan pada lingkup regional maupun global (KOMINFO 2018). Landasan yang menjadi pertimbangan antara lain secara kuantitas pertumbuhan jumlah penduduk lansia semakin meningkat secara signifikan. Pertimbangan selanjutnya yaitu secara kualitas masa lanjut usia mengalami berbagai penurunan fungsi organ yang sering disebut proses degeneratif. Proses degeneratif yang dialami lansia tidak hanya mencakup aspek fisik, namun psikologis, kognitif, sosial hingga spiritual.

Kesehatan kognitif termasuk bagaimana kemampuan berfikir (intelegensia), mengingat dan mencerna memori. Saat memasuki masa lansia penurunan fungsi kognitif berkaitan dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, daya ingat serta intelegensi (Sunaryo dkk. 2016). Kondisi ini perlu adanya skrining status kesehatan kognitif lansia sehingga dapat dicegah dan dilakukan penanganan tanpa menimbulkan keparahan. Dampak yang dapat terjadi akibat penurunan fungsi kognitif lansia salah satunya yaitu demensia.

Demensia merupakan salah satu masalah utama kesehatan yang membutuhkan perawatan dan dukungan sosial tingkat tinggi dan beban dalam masyarakat lanjut usia di seluruh dunia (Wimo dkk. 2017). Intervensi pencegahan untuk penyakit ini telah banyak dieksplorasi. Lansia dengan gangguan kognitif ringan memiliki risiko tinggi terkena demensia 10% hingga 15% jika tidak dilakukan upaya pencegahan (Petersen dkk. 2014). Prevalensi tinggi dan masifnya tingkat perkembangan menjadi demensia pada lansia dengan gangguan kognitif ringan menekankan perlunya mengidentifikasi perawatan yang efektif untuk mengurangi beban yang terkait dengan penurunan kognitif lebih lanjut.

Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau (Wu dkk. 2021). Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk mendukung kegiatan belajar dan penyesuaian diri dalam menghadapi hari. Senam otak mencoba untuk mengaktifkan otak kiri dan kanan secara optimal. Latihan dilakukan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), bagian belakang dan depan otak (dimensi fokus), merangsang sistem emosional (sentral dimensi) otak dapat dilakukan tanpa waktu khusus. (Yanuarita, 2012; Nurdin, 2015). Adapun puzzle merupakan salah satu jenis permainan yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan koordinasi antara otak, pikiran dan tangan (Dewi 2016).



Gambar 1. Bentuk Paket Puzzle dan Gambar Pola Instruksi Penyusunan

METODE

Pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle ini dilaksanakan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik teluk betung utara dengan masyarakat sasaran Lansia Kelompok BKL Tunas mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Adapun tujuan dari kegiatan ini yaitu mencapai lansia sehat secara kognitif dan terhindar dari demensia. pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan: (1) Skrining kesehatan kognitif lansia; (2) Penyuluhan tentang kesehatan kognitif dan demensia pada lanjut usia; (3) Pelatihan senam otak; dan (4) Bermain Puzzle.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan. Pada tahap persiapan, pengabdian melakukan kegiatan sebagai berikut: (a) Menyusun materi pendidikan kesehatan tentang kesehatan kognitif, demensia dan senam otak serta menyiapkan puzzle; (b) Melakukan koordinasi dengan mitra BKKBN selaku penyelenggara Sekolah Lansia; (c) Mensosialisasikan agenda kegiatan kepada peserta Sekolah Lansia BKL Tunas Mutia; dan (d) Melakukan koordinasi tentang teknis pelaksanaan pengabdian.
2. Tahap Pelaksanaan. Kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif (demensia) dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle dilaksanakan pada hari Senin, 21 Februari 2022, bertempat di ruang pertemuan kantor BKKBN Provinsi Lampung. Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ) dan apersepsi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia. Selanjutnya pemberian edukasi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia, pendampingan dan pelatihan senam otak dan diakhiri bermain puzzle bersama. Jadwal pelaksanaan pelatihan dapat dilihat pada tabel.

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pemberian Edukasi Dan Pelatihan Lansia Tentang Gangguan Kesehatan Kognitif (Demensia) Dan Cara Pencegahannya Dengan Senam Otak Dan Permainan Puzzle.

Waktu	Kegiatan
08.00-08.10	Pembukaan dan perkenalan
08.10-08.25	Apersepsi dan skrining kesehatan kognitif peserta sekolah lansia menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire (PMSQ) secara kolektif.
08.25-08.50	Pemberian edukasi tentang gangguan kesehatan kognitif lansia: demensia
08.50-09.00	Membuka sesi tanya jawab
09.00-09.40	1. Mendemonstrasikan langkah-langkah senam otak dibantu dengan panduan video. 2. Mendampingi peserta untuk mempraktekkan langkah-langkah senam otak. 3. Pesan kesan peserta setelah melakukan kegiatan senam
09.40-10.00	Memandu peserta dalam permainan puzzle secara berkelompok.
10.00-10.10	Klarifikasi dan penguatan kegiatan pelatihan
10.10-10.15	Penutupan

3. Tahap Evaluasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan baik, namun demikian perlu monitoring secara kontinyu terhadap praktek senam otak dalam kehidupan sehari-hari peserta lansia.
 - a. Faktor Pendukung
 - 1) Antusiasme yang tinggi dari seluruh peserta lansia dalam mengikuti kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan.
 - 2) Adanya dukungan yang baik dari BKKBN Provinsi Lampung selaku penyelenggara Sekolah Lansia Tunas Mutia.
 - b. Faktor Penghambat
 - 1) Keterbatasan rentang gerak lansia sehingga perlu memastikan keamanan dan kenyamanan peserta lansia.
 - 2) Terbatasnya pendamping peserta saat melakukan praktek senam otak sehingga membutuhkan beberapa waktu untuk membetulkan setiap gerakan lansia.

B. Pembahasan

Lansia merupakan unsur masyarakat yang berpengaruh pada pertumbuhan Indonesia ketika mampu melewati masa lansia secara sehat, aktif, produktif dan berdayaguna. Kesadaran, semangat dan kerjasama dari lansia diperlukan untuk dapat mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan ini merupakan salah satu bentuk upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi kesehatan kognitif dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle mempunyai target luaran yaitu terbentuknya kelompok lansia yang mengetahui dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan kognitifnya hingga tercipta kemandirian serta peran aktif lansia. Derajat kesehatan lansia yang tinggi khususnya pada aspek kognitif ditandai dengan lansia bebas demensia.

1. Skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ). Skrining dilakukan dengan wawancara 10 soal pada masing-masing lansia. Didapatkan hasil yang cukup beragam dimana 28 lansia (56%) mengalami gangguan intelektual ringan, 21 lansia (42%) masuk kategori fungsi intelektual utuh. Dan 1 lansia (2%) masuk pada kategori gangguan intelektual sedang.



Gambar 2. Kegiatan Penyuluhan Tentang Kesehatan Kognitif Dan Demensia Pada Lanjut Usia

Penyuluhan tentang kesehatan kognitif dan demensia pada lanjut usia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan kognitif sehingga berdampak pada perilaku kesehatannya. Harapannya minimal 90% peserta lansia dapat memahami dengan cara menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan pemateri sebagai konfirmasi pemahaman peserta.

Materi yang diberikan meliputi refleksi keadaan orang lanjut usia, pengenalan organ tubuh yang berkaitan dengan memori dan kognitif lansia, mengenalkan gangguan kesehatan kognitif lansia: demensia. Demensia dibahas mulai dari pengertian, penyebab, tahapan/tingkatan gangguan kognitif sampai dengan demensia, tanda dan gejala, pencegahan dan cara perawatannya. Metode pelatihan yang digunakan adalah ceramah, pemutaran video, praktek atau demonstrasi dan Tanya jawab. Kegiatan pelatihan diikuti oleh peserta lansia dengan semangat dan penuh perhatian, hampir seluruh peserta bertanya tentang materi dan mempraktekkan tentang cara setiap gerakan senam otak.



Gambar 3. Skrining Kesehatan Kognitif Lansia

2. Pelatihan beberapa metode untuk mempertahankan kesehatan kognitif lansia: senam otak. Kegiatan ini bertujuan mendampingi dan mengajarkan secara langsung langkah-langkah pelaksanaan senam otak, memastikan lansia dapat melakukannya dengan baik dengan memberikan media video sebagai pemandunya. Harapannya minimal 90% peserta lansia dapat secara rutin mempraktekkan senam otak ini dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 4. Pelatihan Beberapa Metode Untuk Mempertahankan Kesehatan Kognitif Lansia:

3. Bermain Puzzle sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan kognitif lansia. Kegiatan ini bertujuan melatih daya ingat dan daya pikir lansia dengan

menyusun puzzle sesuai bentuk yang diintruksikan. Harapannya lansia dapat menikmati kegiatan bermain puzzle ini sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 5. Bermain Puzzle Sebagai Kegiatan Yang Menyenangkan Dan Bermanfaat Untuk Mempertahankan Kesehatan Kognitif Lansia.

SIMPULAN

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup aspek kesehatan kognitif lansia dimana pada sistem tersebut mengalami proses degenerasi seiring bertambahnya usia. kegiatan diawali dengan skrining status kognitif peserta, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia, praktek senam otak dan bermain puzzle. Berdasarkan hasil skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan *Short Portable Mental Status Questionnaire* (SPMSQ). Skrining dilakukan dengan wawancara 10 soal pada masing-masing lansia. Diperoleh hasil yang cukup beragam dimana 28 lansia (56%) mengalami gangguan intelektual ringan, 21 lansia (42%) masuk kategori fungsi intelektual utuh. Dan 1 lansia (2%) masuk pada kategori gangguan intelektual sedang. Diharapkan lansia secara rutin mempraktekkan senam otak di rumah dan mengisi waktu luang dengan permainan yang bermanfaat untuk kesehatannya salah satunya permainan puzzle. Selanjutnya peserta lansia dapat mengajarkan pengetahuan dan praktek yang didapat kepada rekan lansia yang belum mengetahui supaya lebih banyak lagi lansia yang mengetahui tentang kesehatan kognitifnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada: (1) Kepala perwakilan BKKBN Provinsi Lampung selaku penyelenggara atas dukungan moril dan materil untuk terselenggaranya kegiatan ini; (2) Direktur Indonesia Ramah Lansia Area Lampung selaku fasilitator kegiatan sekolah lansia; (3) Segenap peserta lansia yang tergabung dalam BKL Tunas Mutia atas partisipasi baiknya; dan (4) Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat KARYA atas kesediaannya dalam publikasi jurnal ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Dewi, Sofia Rhosma. 2016. "Pengaruh Senam Otak Dan Bermain Puzzle Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Pltu Jember."
- KOMINFO, PDSI. 2018. "Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkatkan." *Website Resmi Kementerian Komunikasi Dan Informatika RI*. Diambil 7 November 2019 (https://kominfo.go.id:443/content/detail/13193/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat/0/artikel_gpr).
- Petersen, R. C., B. Caracciolo, C. Brayne, S. Gauthier, V. Jelic, dan L. Fratiglioni. 2014. "Mild Cognitive Impairment: A Concept in Evolution." *Journal of Internal Medicine* 275(3):214–28. doi: 10.1111/joim.12190.
- Sunaryo, Rahayu Wijayanti, Taat Sumedi, dan Maisje. M. Kuhu. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Wimo, Anders, Maëlenn Guerchet, Gemma-Claire Ali, Yu-Tzu Wu, A. Matthew Prina, Bengt Winblad, Linus Jönsson, Zhaorui Liu, dan Martin Prince. 2017. "The Worldwide Costs of Dementia 2015 and Comparisons with 2010." *Alzheimer's & Dementia* 13(1):1–7. doi: 10.1016/j.jalz.2016.07.150.
- Wu, Vivien Xi, Yuchen Chi, Jeong Kyu Lee, Hongli Sam Goh, Delphine Yu Mei Chen, Gørill Haugan, Felicia Fang Ting Chao, dan Piyanee Klainin-Yobas. 2021. "The Effect of Dance Interventions on Cognition, Neuroplasticity, Physical Function, Depression, and Quality of Life for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Nursing Studies* 122:104025. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2021.104025.