

## Home Program Lansia Cepokuning Cegah Demensia dan Resiko Jatuh

Ardiana Priharwanti <sup>a</sup>, Isrofah <sup>b</sup>, Irene Dwitasari <sup>c</sup>, Jaya Maulana <sup>d\*</sup>

<sup>a,d</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan, Kota Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

<sup>b</sup> Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan, Kota Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

<sup>c</sup> Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pekalongan, Kota Pekalongan, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia.

### ABSTRACT

Elderly people are the final stage of human life, characterized by deterioration of health balance and physiological conditions that increase the risk of organ disorders. Reduced brain function can lead to various neurological and psychological disorders, delirium, and dementia. Psychomotor function, including the ability to move, act, and coordinate, may also decline with age, which may reduce agility in older adults. Older adults also experience a decline in their ability to carry out daily life and become more vulnerable to various challenges. With the growing number of elderly people in Indonesia, this issue has a significant impact on government and society. Physical and mental decline in older adults, including reduced cognitive function, is a major concern that requires appropriate management and prevention efforts. To address these problems, the Community Service Program (PKM), specifically targeting the elderly, senior citizens and BKL Anggrek RT. 05 RW. 02 in the village of Cepokuning, provides concrete solutions to overcome this problem through the provision of health and home education programs. This program aims to improve the optimization of cognitive functions and coordination in older adults.

### ABSTRAK

Lansia merupakan tahap akhir dari perjalanan kehidupan manusia yang ditandai oleh penurunan keseimbangan kesehatan dan kondisi fisiologis yang meningkatkan risiko gangguan organ tubuh. Penurunan fungsi otak dapat mengakibatkan berbagai gangguan neurologis, psikologis, delirium, dan demensia. Fungsi psikomotorik, termasuk kemampuan dalam gerakan, tindakan, dan koordinasi, juga dapat menurun seiring pertambahan usia, yang dapat mengurangi kelincahan lansia. Lansia juga mengalami penurunan dalam kemampuan individu untuk menjalani kehidupan sehari-hari dan menjadi lebih rentan terhadap berbagai tantangan. Dengan meningkatnya jumlah lansia di Indonesia, permasalahan ini memiliki dampak signifikan bagi pemerintah dan masyarakat. Penurunan fisik dan mental pada lansia, termasuk penurunan fungsi kognitif, menjadi perhatian utama yang memerlukan upaya pencegahan dan manajemen yang tepat. Sejalan dengan permasalahan tersebut, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM), khususnya yang ditujukan untuk pralansia, lansia, dan kader BKL Anggrek Rt. 05 Rw. 02 di Desa Cepokuning, memberikan solusi konkret untuk mengatasi masalah ini melalui penyediaan edukasi kesehatan dan program berbasis rumah (home program). Program ini bertujuan untuk meningkatkan optimalisasi fungsi kognitif dan koordinasi pada lansia.

### ARTICLE HISTORY

Received 5 September 2023

Accepted 20 September 2023

Published 31 October 2023

### KEYWORDS

Home Program; Elderly; Demensia.

### KATA KUNCI

Home Program; Lansia; Demensia.

## 1. Pendahuluan

Lansia diperkirakan akan mencapai 1,2 miliar individu, sementara di Indonesia pada tahun 2014, persentase lansia berusia 50-59 tahun mencapai 79,57%, dan lansia berusia 60-69 tahun mencapai 60,93% dari total jumlah lansia. Pada tahun yang sama, sekitar 11,40% lansia tinggal di perkotaan, sementara 14,09% tinggal di pedesaan. Di Provinsi Jawa Tengah, persentase lansia usia 50-54 tahun sekitar 7,01%, usia 55-59 tahun sekitar 6,14%, dan usia 60-69 tahun sekitar 6,05% (BPS Jawa Tengah, 2021).

Lansia adalah fase yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk menjaga keseimbangan fisiknya dalam menghadapi stres fisiologis (Susanti, Manurung, & Pranata, 2018). Lansia mengalami perubahan fisiologis dan morfologis pada sistem muskuloskeletal, terutama pada otot, seperti penurunan kekuatan dan massa otot (Hartinah, Pranata, & Koerniawan, 2019). Proses penuaan berkaitan erat dengan usia seseorang dan ditandai dengan penurunan fungsi tubuh (Firdaus, Pranata, & Manurung, 2018). Pendampingan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan lansia yang telah mengalami perubahan fungsi organ (Hardika & Pranata, 2019). Sebagian besar lansia memiliki tingkat ketergantungan fisik yang berkisar dari ringan hingga berat, sehingga diperlukan pendampingan (Pranata, Koerniawan, & Daeli, 2019). Kegiatan fisik seperti olahraga, Range of Motion (ROM), dan aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh dapat meningkatkan kebugaran fisik dan mental lansia (Pranata, Koerniawan, & Daeli, 2019).

Bina Keluarga Lansia (BKL) Anggrek terletak di Desa Cepokokuning, Kecamatan Batang, Kabupaten Batang, Jawa Tengah. BKL Anggrek adalah inisiatif dari Puskesmas Batang 3, Kabupaten Batang. BKL Anggrek di Cepokokuning memiliki 23 anggota lansia, dengan mayoritas (20%) adalah perempuan yang berusia rata-rata antara 55-70 tahun. Sebanyak 60% lansia masih produktif, sementara 30% lainnya berada di rumah karena kondisi tertentu. Sebagian besar anggota BKL Anggrek berasal dari kalangan ekonomi menengah ke bawah dengan tingkat pendidikan yang rendah. Aktivitas sehari-hari lansia di BKL meliputi pekerjaan sebagai petani, pedagang, dan ibu rumah tangga.

Komunitas lansia BKL Anggrek mengadakan pertemuan rutin setiap bulan dengan bimbingan dari Puskesmas Batang III. Anggota BKL Cepokokuning berjumlah 23 orang, dan tim Puskesmas Batang III, yang terdiri dari seorang bidan, melakukan berbagai kegiatan seperti pengukuran tekanan darah, berat badan, penyuluhan, pemberian obat, senam, dan mendengarkan keluhan lansia. Pertemuan ini diadakan setiap bulan, biasanya pada minggu ketiga. Ketua Kader Bina Keluarga Lansia Anggrek Desa Cepokokuning Kecamatan Batang, Kabupaten Batang adalah Ibu Subekti, dan ia didukung oleh empat anggota tim. Pertemuan biasanya dilakukan di rumah Ibu Rohyatini. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia secara umum, serta meningkatkan kemampuan lansia dalam menghadapi risiko jatuh dan pencegahan demensia melalui *home program*.

## 2. Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan melalui pendekatan yang terstruktur dan holistik, yang mencakup metode ceramah, diskusi interaktif, penilaian pre-test dan post-test, serta pelaksanaan Program Latihan di Rumah. Program ini mencakup berbagai jenis latihan, seperti aerobik (misalnya: berjalan di rumah atau sekitarnya), latihan peregangan (*stretching*), latihan keseimbangan (*balance*), dan koordinasi, atau kombinasi dari ketiganya. Selain itu, dalam upaya meningkatkan kesadaran akan pentingnya nutrisi yang tepat bagi lansia, kami menyelenggarakan sesi penyuluhan kesehatan yang mencakup edukasi gizi lansia, pendampingan dalam perencanaan menu harian yang seimbang, dan pemberian informasi mendalam terkait kebutuhan kesehatan lansia secara keseluruhan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Demensia akan meningkat pada usia tua karena kondisi seperti tekanan darah tinggi, kurangnya asupan oksigen ke otak, serta hubungannya dengan pasien yang memiliki riwayat stroke atau serangan jantung. Penting untuk dicatat bahwa demensia bukanlah penyakit, melainkan gejala yang muncul sebagai akibat dari penyakit atau kelainan otak. Demensia ditandai dengan gangguan mental yang dapat mengakibatkan gangguan berpikir dan hilangnya daya ingat. Selain itu, demensia juga dapat mengubah sifat dan perilaku seseorang. Tanpa penanganan yang tepat, gejala demensia cenderung semakin parah dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seseorang (Anonim, 2021).

Prevalensi demensia juga menunjukkan angka yang cukup tinggi. Pada tahun 2010, terdapat 35,6 juta orang yang menderita demensia, dan diperkirakan akan meningkat dua kali lipat setiap 20 tahun, mencapai 65,7 juta pada tahun 2030 dan 115,4 juta pada tahun 2050. Sementara di Asia Tenggara, jumlah penderita demensia juga diprediksi meningkat, dari 2,48 juta pada tahun 2010 menjadi 5,3 juta pada tahun 2030. Demensia memiliki beberapa subjenis, seperti demensia Alzheimer, demensia vaskular, demensia Lewy body, demensia penyakit Parkinson, demensia frontotemporal, dan tipe campuran. Demensia tipe Alzheimer memiliki prevalensi tertinggi (50-60%), diikuti oleh demensia vaskular (20-30%) (Anonim, 2021). Oleh karena itu, demensia menjadi salah satu perhatian utama dalam penuaan. Pencegahan demensia pada tahap lanjut sangat perlu dilakukan.

Usia 71-80 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami demensia. Penelitian telah menyoroti peran usia sebagai faktor risiko demensia. Prevalensi demensia meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia, seperti yang terlihat dalam pengaturan klinis dan studi populasi. Beberapa penurunan fungsi tubuh yang terjadi akibat penuaan juga berkaitan dengan risiko demensia (Priastana, 2020).

Berdasarkan studi literatur, terdapat beberapa faktor risiko yang berkontribusi pada risiko terjadinya demensia, termasuk hipertensi, merokok, rasio pinggang-pinggul yang tinggi, kebiasaan merokok, cedera kepala, kelebihan berat badan, konsumsi alkohol, usia lanjut, diabetes, stroke, riwayat keluarga dengan demensia, obesitas, penyakit arteri koroner, depresi, tingkat pendidikan, epilepsi, dan gangguan tidur (Notoatmodjo, 2007). Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan lansia dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pencegahan demensia. Ini mencakup edukasi tentang demensia, pencegahan, asupan makanan yang mendukung konsentrasi dan daya ingat, serta fokus pada *Home Basic Exercise*. Sebelum memberikan *Home Basic Exercise*, peserta menerima edukasi tentang demensia serta latihan untuk meningkatkan koordinasi dan konsentrasi otak.

Menurut Kotler (2006), usia memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Responden yang berusia produktif cenderung memiliki pengetahuan yang lebih luas, karena mereka lebih cenderung mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan. Perry dan Potter (2005) menyatakan bahwa tingkat pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan. Pendidikan memainkan peran penting dalam membentuk pemikiran seseorang. Responden yang terdidik lebih mampu mengatasi masalah dengan baik. Status pekerjaan juga dapat mempengaruhi sikap dan pengetahuan terkait kesehatan (Notoatmodjo, 2007). Oleh karena itu, pendekatan edukasi yang kami terapkan tidak hanya berupa ceramah, tetapi juga melibatkan latihan bertahap dan berkelanjutan, sehingga peserta dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka.

### 4. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang dilaksanakan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan mendapat respon yang positif dari peserta dimana kegiatan berjalan lancar dan peserta antusias

- mengikuti seluruh kegiatan sampai selesai.
- 2) Karakteristik responden didapatkan data mayoritas responden berusia 51-85 tahun.
  - 3) Tingkat pengetahuan responden pretest yaitu 18 orang (80%) kategori kurang dan setelah diberikan intervensi hasil post-test 18 orang (80%) dengan kategori sangat baik.

## Referensi

- Ambardini, R. (2010). Aktivitas Fisik Pada Lansia. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2013). Profil Lansia—Jawa-Tengah 2013. <http://jateng.bps.go.id/index.php/publikasi/34>. Diakses pada tanggal 15 September 2021.
- Eni, E., & Safitri, A. (2018). Gangguan Kognitif terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 363-371. DOI: <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i01.323>
- Hardika, B. D., & Pranata, L. (2019). Pendampingan senam lansia dalam meningkatkan kualitas tidur. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 2(2), 34-38. DOI: <https://doi.org/10.31764/jces.v2i2.1474>
- Hartinah, S., Pranata, L., & Koerniawan, D. (2019). Efektivitas range of motion (rom) aktif terhadap kekuatan otot ekstremitas atas dan ekstremitas bawah pada lansia. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, 2(2), 113-121. DOI: <https://doi.org/10.46774/pptk.v2i2.87>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Selamatkan Otak, Peduli Gangguan Demensia/Alzheimer (Pikun). <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/5/01/2021/selamatkan-otak-peduli-gangguan-demensia-alzheimer-pikun.html>
- Kotler, P. (2006). Manajemen Pemasaran, Jilid I dan II, Edisi Kesebelas. Jakarta: PT. Indeks Garmedia.
- Potter, P. A., Perry, A. G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4, Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Pranata, L., & Manurung, A. (2018). Comparison Of Heavy Air Foot Therapy And Progressive Muscle Relaxation Technique On Hypertension In Elderly In The Orphanage Of Tresna Werdha Palembang. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 3(1), 31-40.
- Pranata, L., Koerniawan, D., & Daeli, N. E. (2019). Efektivitas ROM Terhadap Gerak Rentang Sendi Lansia. Proceeding Seminar Nasional Keperawatan, 5(1), 110–117.
- Raharjo, R. D. (2016). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. [Online]. Diakses dari ejournal.unesa.ac.id.

- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 19(2), 71-77.
- Yolanda, J. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Vitalitas Otak dan Senam Lansia Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Publikasi*.