

Pkm Berantas Dimensia Dengan Sosialisasi Senam Otak Untuk Masyarakat Lansia Di Kampung Nelayan, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara

Feda Anisah Makkiyah*, Yuni Setyaningsih, Melly Kristanti

**Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Indonesia**

***Corresponding author. fedaanisah@upnvj.ac.id, yunisetyaningsih@upnvj.ac.id, mellykristanti@upnvj.ac.id. Jalan RS Fatmawati No. 1 Pondok Labu, Jakarta Selatan**

ABSTRAK

Latar Belakang. Angka harapan hidup lansia diprediksi di Indonesia pada tahun 2025 mengalami peningkatan. Dimensia diprediksi mencapai 20 persen populasi seluruh dunia di 2025. Perlu upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mencegah dimensia dan memahami tanda-tanda dari dimensia, sehingga dapat berobat sedini mungkin. Metode PKM. Kegiatan PKM dilakukan di Kampung Nelayan RW 17 Kelurahan Penjaringan Kecamatan Cilincing, kampung nelayan, Jakarta Utara, yang berjarak 76 km dari FK UPN Veteran Jakarta, kegiatan yang dilakukan adalah screening dimensia dengan test mini-cog, penyuluhan tentang dimensia dan bagaimana menjaga kesehatan otak dan demonstrasi senam otak dan peragaan langsung pada masyarakat usia di atas 45 tahun. Hasil PKM. Sebanyak 30 responden dengan usia rata-rata 52.96 tahun, 27 orang wanita mengikuti kegiatan ini yang dibagi menjadi dua gelombang, untuk mengikuti protokol kesehatan selama pandemi covid-19. Kebanyakan responden dengan obesitas dan hipertensi yang merupakan masalah serius di masyarakat. Delapan orang dengan nilai minicog kurang dari 2 (positif untuk dimensia), dan sisanya negatif untuk dimensia. Kegiatan senam otak diikuti dengan baik oleh masyarakat tersebut. Hasil skor yang didapatkan pada post-test didapatkan penurunan 10% dibandingkan pretest, yang kemungkinan sesuai dengan kejadian dimensia. Penyuluhan dan sosialisasi senam otak dirasakan sangat bermanfaat karena memberikan informasi baru dan menyadarkan masyarakat tersebut akan pentingnya kesehatan otak.

Kata Kunci. Dimensia, Penyuluhan, Senam otak, Minicog test

ABSTRACT

Background. The life expectancy is predicted to increase in Indonesia in 2025. Dementia is forecasted to reach 20 percent of the world's population in 2025. Several steps are deeply required to promote health care in order to raise public awareness of dementia. This promoting actions are aimed to prevent dementia and inform the community of the impact of dementia in the family as well the nation. Having understood the heavy burden of dementia in term of socio and economic, urge people to seek treatment as early as possible. This public health activity service was carried out in Fisherman Village RW 17 Penjaringan Subdistrict, Cilincing District, Fishing village, North Jakarta. It is 76 km far away from FK UPN Veteran Jakarta. Screening for dementia with a mini-cog test, taking their weight, blood pressure, and asking history of dementia of people aged over 45 years are the steps performed Result. 30 respondents with an average age of 52.96 years, 27 women participated in this activity. They were divided into two groups, in order to strict to the covid-19 precautions. The majority of respondents were

obese and having hypertension. Eight people were scored 2 in minicog test (positive dementia). The brain exercise activity was well performed by the respondents. Counseling and socialization of brain exercise are felt to be very useful because it provides new information and makes people aware of the importance of brain health.

Keywords. Dementia, Education, Brain gym, Minicog test

LATAR BELAKANG

Indonesia menuju struktur penduduk tua. Gambar 1 menunjukkan trend penduduk lansia yang meningkat dari tahun ke tahun, diprediksi pada 2020, hampir 10 % penduduk Indonesia terdiri dari lansia dan jumlahnya meningkat terus sampai ke 2035, menjadi 16 % dari penduduk Indonesia. Gambar 7 menguatkan situasi yang akan dihadapi Indonesia ke depannya dengan struktur penduduk tua yang mulai meninggi persentasenya dibandingkan penduduk yang lainnya. ("Angka Demensia Diprediksi Melonjak, WHO Keluarkan Pedoman," ; RI)

Penduduk Kelurahan Penjaringan berasal dari berbagai suku, di antaranya dari Makasar, Sunda, Jawa, Banten, Madura, Ambon, dan sebagian kecil dari Betawi. Sebagian besar dari penduduk di kelurahan ini berpenghasilan menengah ke bawah. Tingkat kemiskinan di kelurahan Penjaringan dengan indeks 100.0. yang berarti banyak penduduk yang miskin dan tingkat kemiskinan tertinggi di kelurahan Penjaringan. (DKI) Jumlah penduduk di kelurahan Penjaringan berjumlah 118.496 jiwa dengan kepadatan penduduk sebesar 300 jiwa per hektare (jiwa/ha) yang mendiami luas wilayah 395.42 ha. Jumlah penduduk yang berusia > 60 tahun yang merupakan rawan demensia adalah 11.232 (yang berarti 9.5 % dari keseluruhan penduduk di Kelurahan Penjaringan). (DKI)

GAMBAR 5.16
USIA HARAPAN HIDUP DAN PROYEKSI PENDUDUK INDONESIA
TAHUN 2010 – 2035



Sumber: BPS, Proyeksi Penduduk Indonesia 2010 - 2035

Gambar 1. Angka Harapan Hidup yang meningkat. Indonesia Menuju Struktur Penduduk Tua

Penduduk di Jumlah lanjut usia (Lansia) yang terus meningkat dapat menjadi aset bangsa bila sehat dan produktif. Namun Lansia yang tidak sehat dan tidak mandiri akan berdampak besar terhadap kondisi sosial dan ekonomi bangsa. Penuaan akan berdampak pada berbagai aspek kehidupan, baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Dari segi kesehatan, semakin bertambahnya usia maka lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik, baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit.

Dimensia sampai sekarang tidak ada obatnya. Penelitian yang terbaru mengungkapkan keberhasilan menghancurkan plak beracun pada otak seekor tikus dengan menggunakan gelombang mikro ultrasound. Gelombang mikro ini akan memulihkan fungsi otak tikus sepenuhnya dan paling balik jika dilakukan pada kasus-kasus awal dimensia. (Leinenga & Götz, 2015) Sehingga penemuan dini kasus akan mempercepat pengobatan dan meningkatkan kesembuhan dan mengurangi beban ekonomi dan sosial.

Ada 4 faktor yang berpengaruh terhadap timbulnya dimensia : kegemukan, diabetes, merokok dan seringnya mengkonsumsi minuman manis. (Flaxman, Vos, & Murray, 2015) Sehingga jika faktor-faktor ini dikurangi akan menurunkan 35 % kejadian dimensia..⁵

Penduduk lansia di Kelurahan Penjaringan, jika dilihat dari lingkungan, kepadatan penduduk, sumber air bersih dan ketersediaan jamban bisa dikatakan menjalani pola hidup tidak sehat yang dapat diperkirakan banyak yang jumlahnya akan menderita dimensia.

Pengabdian masyarakat yang menjadi ruang lingkup kali ini membuat prioritas masalah sebagai berikut :

1. Jumlah penduduk yang lansia mencapai 10 persen dari jumlah penduduk di Kelurahan Penjaringan dan akan bertambah terus di tahun-tahun mendatang.
2. Penduduk Lansia mudah menderita dimensia atau pikun
3. Jika ada penduduk yang menderita dimensia, keluarga belum siap akan beban dengan adanya penderita dimensia di keluarga. Karena masih banyak problem lain yang menjadi prioritas seperti ketersediaan air bersih dan jamban, kepadatan penduduk dan lain-lain.
4. Langkah-langkah penemuan kasus baru dimensia atau pencegahan dimensia belum dilakukan
5. Gaya hidup sehat belum diterapkan di lingkungan kelurahan penjaringan
6. Belum sadarnya masyarakat akan upaya pencegahan penyakit yang akan berimbas dengan penurunan beban ekonomi dan sosial keluarga akan penyakit.
7. Masalah-masalah lainnya diselesaikan oleh pihak-pihak lain yang lebih berwenang seperti puskesmas dan pemerintah setempat

METODOLOGI PELAKSANAAN

PKM dilakukan dengan melakukan survei terlebih dahulu yang dilakukan di bulan Juni 2021 dengan mengunjungi kecamatan, kelurahan dan kader di tempat yang akan dilakukan PKM. Pada bulan Oktober setelah PPKM level 2 diterapkan oleh gubernur DKI Jakarta, PKM ini dapat dilaksanakan.

Kegiatan PKM dilakukan dalam dua gelombang, yang pertama dilakukan adalah melakukan registrasi responden dan mengambil data berat badan, tinggi badan, tensi darah dan kemudian melakukan test mini-cog test. Setelahnya diberikan pretest dan kemudian responden diberikan penyuluhan dan diberikan demonstrasi dan melakukan senam otak bersama-sama. Langkah selanjutnya adalah memberikan post test pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Lansia di PKM Cilincing Tahun 2021

Variabel	N (30)	%
Usia, Mean(SD)	52.96 (6.40)	
Berat Badan, Mean(SD)	60.93 (11.7)	
Tinggi Badan, Mean(SD)	151.57 (4.91)	
IMT, Mean (SD)	26.5 (5.1)	
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	10
Perempuan	27	90
Riwayat DM		
Ya	1	3.3
Tidak	29	96.7
Riwayat Jantung		
Ya	1	3.3
Tidak	29	96.7
Riwayat Stroke		
Ya	0	0
Tidak	30	100

Jumlah Jam		
Tidur	3	10
< 8 Jam	27	90
>8 jam		
Pekerjaan		
Pedagang	3	10
Pegawai	1	3.3
Swasta	20	66.7
Tidak Bekerja	6	20
Lain-lain		

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa rata-rata usia lansia yang mengikuti penyuluhan yaitu 53 tahun dengan berat badan rata-rata 61kg dengan tinggi badan 151 cm dengan rata-rata IMT 26.55 yang artinya rata-rata responden yang hadir dengan kondisi obesitas/overweight. Responden yang memiliki riwayat Diabetes hanya 3.3%, jantung 3,3% dan riwayat stroke 0 %. Selanjutnya Jumlah tidur responden yang kurang dari 8 jam sebanyak 90%. Pekerjaan paling banyak responden yang tidak bekerja yaitu 66.7%.

Tabel 2. Hasil analisis Pengetahuan Lansia terkait Pentingnya senam otak sebelum penyuluhan dengan setelah penyuluhan tahun 2021

Variabel	Pre	Post	P-value
Pengetahuan	57.24 (17.5)	47.58 (27.47)	0.095

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat dilihat bahwa tidak ada peningkatan

SIMPULAN

PKM yang berfokus pada dimensi telah memberikan manfaat bagi masyarakat kelurahan penjarangan. Penemuan kasus dini yang diteruskan dengan penginformasian ke PKM setempat dapat membantu dalam hal preventif, sehingga dapat diambil langkah-langkah berikutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

pengetahuan terkait senam otak pada lansia, dapat dilihat rata-rata pengetahuan sebelum mengikuti penyuluhan yaitu sebesar 57.24 menjadi 47.58. Maka dari itu, sangat penting untuk lansia melakukan senam otak agar tidak mengalami penyakit lain yang menimbulkan efek jangka panjang seperti pikun/demensia pada lansia. Hal ini sesuai dengan jumlah responden yang mengalami demensia yaitu 8 dari 30 orang (26.7%), hal ini dapat menjadikan alasan kenapa penurunan hasil skor pada post test.



Gambar 2. A. Pretes, screening dimensi B,C. Penyuluhan peserta D. Demonstrasi dan peragaan senam otak, E. post test

Tujuan penelitian ini dengan melakukan screening dimensi telah tercapai. Langkah selanjutnya adalah menyampaikan data informasi ke puskesmas sekitar, sehingga dapat diberikan tata laksana selanjutnya. Tujuan untuk penyuluhan tentang dimensi dan kesehatan otak juga telah tercapai, dengan antusias mendengarkan dan bertanya dan mempragakan senam otak.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Lurah Penjarangan, Kecamatan Cilincing, Jakarta Utara dan stafnya, Bapak dan Ibu RT, kader dari RW 07 kelurahan penjarangan, kecamatan cilincing, Jakarta utara, para responden, Mahasiswa FK UPN Veteran Jakarta yang sudah turut serta, Ruth, Teguh, Farhani, dan Sarah. Ucapan terima kasih disampaikan kepada LP2M yang sudah memfasilitasi dana PKM, Rektor dan jajarannya, Dekan FK UPN Veteran Jakarta dan jajarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Angka Demensia Diprediksi Melonjak, WHO
Keluarkan Pedoman. Retrieved from
<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20190515110819-255-395024/angka-demensia-diprediksi-melonjak-who-keluarkan-pedoman>
- DKI, p. Data Penduduk Kecamatan
Penjaringan, Jakarta Utara. Retrieved
from <http://data.jakarta.go.id/>
- Flaxman, A. D., Vos, D. T., & Murray, C. J.
(2015). *An integrative metaregression
framework for descriptive
epidemiology*: University of
Washington Press.
- Leinenga, G., & Götz, J. J. S. t. m. (2015).
Scanning ultrasound removes
amyloid- β and restores memory in an
Alzheimer's disease mouse model.
7(278), 278ra233-278ra233.
- RI, D. Indonesia Memasuki Aging Population.
Retrieved from
<http://www.depkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>