

KEGIATAN KAMPANYE DEMENSIA & PENCEGAHANNYA DI PUSAT PELAYANAN KELUARGA SEJAHTERA TERATAI CENKARENG TIMUR

Dian Anggraini¹⁾, Ernawati²⁾

^{1,2)}Universitas Prodi Keperawatan Universitas Kristen Krida Wacana
Email:ernawati.ernawati@ukrida.ac.id

Abstrak

Tujuan & manfaat: tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mengenalkan demensia (kepikunan) dan tindakan yang dapat dilakukan untuk pencegahan demensia kepada peserta Posbindu (Pos Binaan Terpadu) di PPKS (Pusat Pelayan Keluarga Sejahtera) Teratai Cengkareng Timur. Metode: Kegiatan kampanye pencegahan demensia ini dilakukan dengan melakukan 3 kegiatan yaitu (a) pemutaran video 10 tanda gejala demensia; (b) pendidikan kesehatan tentang demensia dan pencegahannya; serta (c) simulasi senam otak sebagai salah satu cara melatih otak agar dapat berfungsi dengan baik. Hasil: Terdapat 33 peserta yang hadir dalam kegiatan Posbindu, 100% peserta mendengarkan pendidikan kesehatan secara aktif. Simulasi senam otak, mendemonstrasikan 4 gerakan dengan diiringi lagu yang ritme nya disesuaikan agar dapat dilakukan oleh dewasa atau pun lansia. Empat gerakan yang dipilih merupakan gerakan yang mudah, namun demikian hanya 50% peserta yang melakukan keseluruhan gerakan dengan benar. Kesimpulan: kampanye demensia dan pencegahannya telah berhasil memperkenalkan isu-isu terkait demensia dan cara pencegahannya. Ke depan, kegiatan di Posbindu harus lebih variatif dan bertujuan untuk mencegah penyakit tidak menular, terutama kegiatan yang merangsang fungsi kognitif otak.

Kata Kunci: kampanye pencegahan demensia

Abstract

The Purpose & benefits: the purpose of the activity is to raise awareness of dementia and its prevention to the participants of Posbindu (Integrated Development Post) of the Teratai Family Service Center at the East Cengkareng. Methods: This campaign on dementia prevention was carried out 3 activities: (a) movie screening on 10 signs and symptoms of dementia; (b) health education on dementia and its prevention; (c) the simulation of brain exercise as one of the ways to train the brain to function properly. Results: There were 33 participants who join in the activities. 100% of participants listen to the health information actively, 100% of participants were redemonstrating 4 simple brain gym movements accompanied with a rhythm which suitable with older people. However, only 50% of participants were able to do the entire movement correctly. Conclusion: the campaign on dementia and its prevention has successfully introduced issues related to dementia and how to prevent it. In the future, the activities in the Posbindu should be more varied and aimed at preventing non-communicable diseases, especially, the activities that stimulate brain cognitive function.

Keywords: dementia prevention campaign

PENDAHULUAN

Demensia adalah penurunan kognitif yang progresif dan bertahap yang ditunjukkan dengan perubahan dalam memori yaitu fungsi intelektual yang meliputi orientasi, kalkulasi, perhatian dan kemampuan motorik yang merusak beberapa domain kognitif (Alzheimer's Association, 2021). Di dalam masyarakat, demensia dikenal dengan istilah "pikun" walaupun demensia itu sendiri bukan hanya sekedar kehilangan memori. Lebih dari itu, Orang dengan Demensia (ODD) sering kali disertai dengan adanya perubahan kepribadian atau perilaku. Beberapa gejala yang mungkin muncul adalah: mudah marah, agresif, atau sebaliknya bisa juga muncul kurang motivasi atau minat untuk beraktivitas. Bahkan, pada beberapa kasus, ODD ada yang mengalami halusinasi. Munculnya gejala, dipengaruhi juga dengan jenis demensia yang dimiliki seseorang.

Demensia ada beberapa jenis. Demensia Alzheimer adalah jenis demensia yang paling sering ditemukan (Alzheimer's Society, n.d.). 70% dari kejadian demensia merupakan demensia Alzheimer (World Health Organization, 2020). Selain itu, demensia vaskuler juga cukup sering ditemukan di masyarakat (Alzheimer's Society, n.d.). Selain 2 jenis demensia tersebut, ada jenis demensia yang lain, yaitu: Demensia parkinson; Demensia Lewy Body; dan Demensia Fronto Temporal Lobar Degeneration (FTLD) (Alzheimer's Society, n.d.). Faktor-faktor penyebab demensia terdiri dari faktor yang tidak dapat diubah, dan faktor yang dapat diubah. Genetik, usia dan gender merupakan faktor yang tidak dapat dimodifikasi (Alzheimer's Society, n.d.). Sementara, penyakit kardiovaskuler, gaya hidup dan depresi merupakan faktor yang dapat dimodifikasi (Alzheimer's Society, n.d.).

Jumlah penderita demensia meningkat secara global, namun kesadaran dan pengetahuan masyarakat tentang demensia masih sangat kurang. Diperkirakan ada 50 juta ODD di seluruh dunia dengan pertambahan tiap tahun sekitar 10 juta (World Health Organization, 2020). Jumlah ODD di Indonesia terus meningkat (Statista, 2021). ODD di Indonesia ada sekitar 390.000 pada tahun 2017, dan diperkirakan 520.000 di tahun 2024 (Statista, 2021). Di sisi lain, kesadaran & pemahaman masyarakat tentang demensia masih sangat rendah, demensia masih dianggap hal "wajar" yang terjadi pada lansia (Kemenkes, 2016). Di sisi lain, ketidaktahuan masyarakat akan demensia berpotensi menimbulkan stigma.

Saat dilakukan pemeriksaan fungsi kognitif terhadap 66 pengunjung Posbindu PPKS Teratai ditemukan bahwa: 83% (55 orang) memiliki fungsi kognitif normal; 15% (10 orang) mengalami gangguan kognitif ringan; serta 2% (1 orang) mengalami gangguan kognitif berat. Data ini memperlihatkan bahwa ada sekitar 17% pengunjung yang mengalami gangguan kognitif. Seperti yang tertulis di paragraf sebelumnya di atas, hal ini sering dianggap wajar karena dianggap merupakan dampak normal dari penuaan. Akan tetapi, sesungguhnya ada pola hidup tidak sehat yang menjadi faktor risiko terjadinya demensia. Salah satunya adalah penyakit yang memberikan dampak kepada jantung dan pembuluh darah seperti penyakit gula, serta penyakit jantung dan pembuluh darah.

Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular) adalah wadah pengendalian penyakit tidak menular yang berbasis masyarakat (Kemenkes RI, 2012). Kelompok yang menjadi sasaran adalah usia 15 tahun ke atas, dengan beberapa kelompok PTM utama yang juga merupakan penyakit yang memiliki faktor risiko terjadinya demensia, seperti diabetes melitus (DM), penyakit jantung dan pembuluh darah (PJPD) (Kemenkes RI, 2012). Sebenarnya, Posbindu PTM akan sangat berguna bagi pengendalian terjadinya penyakit tidak menular jika dikelola dengan baik. Akan tetapi, cukup banyak tantangan yang dihadapi Posbindu PTM yang ada di masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada pengurus PPKS Teratai, diperoleh data bahwa wilayah kerja PPKS Teratai terdiri dari 18 RT dengan sekitar 850 KK (kurang lebih 3400 penduduk). Untuk membina penduduk dengan cakupan yang sangat besar tersebut, PPKS Teratai mengelola beragam program salah satunya adalah Bina Keluarga Lansia. Program ini dilakukan bersamaan dengan Posbindu PTM. Di dalam Posbindu yang diadakan secara rutin ini,

mayoritas yang hadir adalah pra lansia dan lansia sekitar 50-60 orang. Dari wawancara terhadap salah seorang kader kesehatan diketahui bahwa ada lansia di PPKS Teratai mengalami gejala pikun atau demensia.

Kampanye demensia dan pencegahannya kali ini bertujuan untuk: (a) memperkenalkan tanda & gejala demensia dan faktor risiko demensia; (b) memberikan pemahaman tentang cara pencegahan demensia; dan (c) melakukan simulasi senam otak bagi peserta pendidikan kesehatan. Kampanye ini bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan masalah demensia sehingga diharapkan dapat menurunkan stigma tentang demensia di masyarakat. Selain itu, masyarakat memiliki kesadaran untuk memiliki pola hidup sehat guna meminimalkan risiko terjadinya demensia, serta mengerti cara yang dapat ditempuh guna meminimalkan risiko demensia.

Masalah yang dihadapi oleh Posbindu di PPKS Teratai, wilayah Cengkareng Timur adalah kekurangan tenaga yang mampu mengaktifkan kegiatan-kegiatan di posbindu; belum ada kegiatan variatif yang dirancang untuk melatih fisik & kognitif lansia. Para kader kesehatan terus berupaya meningkatkan animo masyarakat untuk hadir di setiap kegiatan Posbindu. Kali ini Posbindu di PPKS Teratai bekerja sama dengan Sudin PPAPP (Suku Dinas Pemberdayaan Perlindungan Anak dan Pengendalian Penduduk) dan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang demensia dan bagaimana cara meminimalkan risiko terjadinya dengan melakukan kampanye Demensia dan Pencegahannya yang dilakukan tanggal 19 Desember 2019.

METODEPELAKSANAAN

Kegiatan kampanye pengenalan & pencegahan demensia ini dilakukan dengan melakukan 3 metode kegiatan yaitu (1) pemutaran video 10 tanda gejala demensia; (2) serta pendidikan kesehatan tentang demensia dan pencegahannya; (3) simulasi senam otak sebagai salah satu cara melatih otak agar dapat berfungsi dengan baik.

1. Pemutaran video 10 tanda gejala demensia.

Video 10 tanda dan gejala demensia merupakan video yang diproduksi oleh Yayasan Alzheimer Indonesia. Video ini merupakan video animasi dengan durasi sekitar 6 menit yang berisi 10 tanda gejala utama yang muncul pada ODD. Video ini cukup menarik dan mudah dipahami oleh orang awam.

2. Pendidikan Kesehatan tentang Demensia & Pencegahannya.

Setelah pemutaran video, dilanjutkan dengan penjelasan materi demensia dan pencegahannya yang dilakukan menggunakan media power point. Dalam bagian ini dilakukan secara interaktif dengan peserta Posbindu.

3. Senam otak.

Pada kegiatan ini juga dilakukan simulasi senam otak. Senam otak ini diperagakan oleh seorang mahasiswa keperawatan. Pada senam otak ini dipilih 4 gerakan, dan dilakukan secara berulang-ulang karena senam otak merupakan hal yang baru bagi masyarakat di RW 17 Cengkareng Timur. Agar peserta senam otak bersemangat dipilihkan lagu pengiring sesuai dengan lagu yang menjadi trend saat ini, lagu dangdut yang dapat dinikmati oleh masyarakat, yaitu lagu berjudul "Syantik".

HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

Kampanye demensia dan pencegahan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan Posbindu di RW 17 Cengkareng Timur, yang dilaksanakan setiap sebulan sekali. Peserta yang hadir di Posbindu ini bukan hanya lansia melainkan usia produktif dan juga pra lansia. Tidak semua peserta Posbindu ini mengikuti kegiatan kampanye dikarenakan peserta Posbindu datang secara bergantian. Dari keseluruhan peserta Posbindu, hanya sekitar 50% (33 peserta) yang mengikuti kegiatan kampanye demensia & pencegahannya, hal ini dikarenakan tempat yang terbatas.

Sesi pertama diawali dengan “Dementia Awareness”. Sesi ini dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang pengertian, penyebab, serta tanda dan gejala demensia kepada peserta. Peserta diberikan informasi tentang demensia melalui video 10 Warning Signs of Alzheimer's yang diproduksi oleh Yayasan Alzheimer Indonesia. Video ini sangat mudah dimengerti dan sangat membantu peserta untuk memahami tanda dan gejala demensia secara cepat. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan dengan media power point secara lebih terperinci oleh pemateri.

Terjadinya demensia memiliki beberapa penyebab atau faktor risiko. Ada faktor risiko yang tidak bisa diubah ataupun faktor risiko yang dapat diubah. Proses penuaan merupakan faktor risiko yang tidak dapat diubah. Selain faktor usia, demensia dapat terjadi karena adanya penyakit vaskuler seperti hipertensi dan juga Diabetes Mellitus (peningkatan kadar gula darah). Dipaparkan dalam kampanye tersebut, bahwa masyarakat dapat mencegah demensia dengan memodifikasi faktor yang dapat diubah seperti perubahan gaya hidup, atau memiliki gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat inilah yang dapat diupayakan untuk bisa meminimalkan risiko terjadinya demensia.

Kementerian Kesehatan pada tahun 2012 mengajak masyarakat untuk CERDIK dalam mengendalikan Penyakit Tidak Menular (PTM). Akronim CERDIK, dijelaskan sebagai berikut: C= Cek kesehatan secara berkala, E=Enyahkan asap rokok, R=Rajin aktifitas fisik, D=Diet sehat dengan kalori seimbang, I=Istirahat cukup dan K= Kelola stress. Hal ini juga disosialisasikan kepada masyarakat pada saat kampanye.100% peserta kampanye mendengarkan pendidikan kesehatan tentang demensia secara aktif.

Dalam kampanye ini, evaluasi pencapaian tujuan tidak dilakukan dengan pengisian pre dan post tes. Alasan nya adalah karena mayoritas peserta nya adalah lansia, yang kemungkinan sudah mengalami penurunan fungsi kognitif, serta keterbatasan waktu pelaksanaan, dimana pelaksanaan kampanye dilakukan pada saat pelaksanaan posbindu.

Selain “Dementia Awareness”, kampanye ini juga memperkenalkan senam otak sebagai salah satu gerakan stimulasi otak yang dapat dilakukan untuk menjaga otak tetap aktif. Secara umum, hal yang penting dilakukan untuk mencegah demensia adalah aktif melakukan simulasi kognitif. Simulasi senam otak kali ini hanya mendemonstrasikan 4 gerakan sederhana yang diperkirakan dapat dilakukan oleh peserta kampanye yang diantaranya adalah lansia. 4 gerakan yang dipilih merupakan gerakan yang mudah, namun demikian hanya 50%peserta yang melakukan keseluruhan gerakan dengan benar. Senam otak dilakukan dengan diiringi lagu yang ritme nya disesuaikan dengan ritme yang dapat dilakukan oleh dewasa atau pun lansia. Masyarakat cukup bersemangat untuk melakukan senam ini, karena iringan lagu yang sangat familiar bagi mereka, dan didukung dengan ritme yang tidak terlalu cepat. Sehingga masyarakat dapat menikmati tahap demi tahap gerakannya dan lagunya.Setelah kegiatan ini, harapannya masyarakat dapat menerapkan gerakan-gerakan senam otak untuk stimulasi kognitif.

Penurunan fungsi kognitif dapat disebabkan karena kurangnya aktifitas fisik, Sejalan dengan hasil penelitian Effendi, dkk (2014) bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia. Hal tersebut menunjukkan bahwa lansia yang aktif secara fisik memiliki volume otak yang lebih besar dan konektivitas neuron yang baik, juga meningkatkan aliran darah ke otak sehingga pembuluh darah menjadi sehat dan mengurangi resiko kerusakan pembuluh darah akibat penyakit vaskuler seperti diabetes dan tekanan darah tinggi(Dementia Australia, 2020).



Gambar.1 Penjelasan tentang Demensia



Gambar.2 Peserta Kampanye Melakukan Gerakan Senam Otak

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kegiatan kampanye demensia dan pencegahannya telah berhasil memperkenalkan isu demensia dan bagaimana pencegahannya. Untuk kedepannya, Posbindu perlu lebih diaktifkan kembali oleh para pengurus, agar peserta yang hadir semakin meningkat. Hal ini bisa dilakukan dengan berkolaborasi dengan Puskesmas pembina atau institusi pendidikan kesehatan. Khusus untuk peserta Posbindu yang sudah lanjut usia, perlu dilakukan kegiatan penilaian fungsi kognitif (berpikir) secara rutin setiap 6 bulan sekali, guna mendeteksi terjadinya demensia secara dini. Selain itu, perlu diadakan kegiatan-kegiatan yang menstimulus fungsi kognitif otak.

PENGHARGAAN

Terima kasih kepada para pengurus PPKS (Pusat Pelayanan Keluarga Sejahtera) Teratai di Rusun Cinta Kasih Tzu Chi RW 17 Kelurahan Cengkareng Timur yang sudah mendukung berlangsungnya kampanye Demensia & Pencegahannya. Kegiatan kampanye ini juga didanai oleh

Suku Dinas Pemberdayaan Perlindungan Anak & Pengendalian Penduduk (PPAPP) Jakarta Barat, Provinsi DKI Jakarta bekerja sama dengan Universitas Kristen Krida Wacana.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer's Association. (2021). *What Is Dementia?* <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>
- Alzheimer's Society. (n.d.). *Alzheimer's disease*. Retrieved January 28, 2021, from <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/types-dementia/alzheimers-disease>
- Dementia Australia. (2020). *Vascular Dementia*. <https://www.dementia.org.au/about-dementia/types-of-dementia/vascular-dementia>
- Effendi, A.D, Mardijana, A., & Dewi R. (2014). Hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Jember. *Putaka Kesehatan* 2 (2), 332-336. Retrieved Januari 29,2021, from <http://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/1903>
- Kemenkes. (2016). *Menkes: Lansia yang Sehat, Lansia yang Jauh dari Demensia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/16031000003/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html>
- Kemenkes RI. (2012). Petunjuk Teknis Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM). *Ditjen Pengendalian Penyakit Dan Penyehatan Lingkungan, Kementerian Kesehatan RI*, 1–39. <http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/2016/10/Petunjuk-Teknis-Pos-Pembinaan-Terpadu-Penyakit-Tidak-Menular-POSBINDU-PTM-2013.pdf>
- Statista. (2021). *Projected number of people suffering from Alzheimer in Indonesia from 2017 to 2024*. <https://www.statista.com/statistics/1052640/indonesia-alzheimer-projection/>
- World Health Organization. (2020). *Dementia*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia#:~:text=Rates of dementia,is between 5-8%25>.