

PENYULUHAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA

Yudhisman Imran^{1*}, Irmiya Rachmiyani², Donna Adriani², Mustika Anggiane Putri²,
Patwa Amani², Dimas Jordhi²

¹Fakultas Kedokteran, Program Studi Profesi Dokter, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Fakultas Kedokteran, Program Studi Pendidikan Dokter, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

Email: ^{1*}yudhisman.imran@trisakti.ac.id

Abstrak – Kognitif adalah fungsi tertinggi dari otak. Gangguan pada fungsi kognitif dalam jangka waktu lama dan tidak dilakukan tatalaksana adekuat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pikun atau demensia. Sebelum seseorang menjadi demensia, terdapat kondisi transisi antara usia lanjut sehat dengan demensia yang disebut gangguan kognitif ringan. Kondisi ini terjadi akibat dari proses degeneratif disebut *Mild Cognitive Impairment* (MCI) atau disebabkan gangguan vaskular yaitu *Vascular Cognitive Impairment* (VCI). MCI kedepannya dapat berkembang menjadi demensia selama kurun waktu 5-6 tahun. Fungsi kognitif terdiri dari beberapa ranah yaitu: atensi, *working memory*, *episodic memory*, *verbal learning*, fungsi eksekutif, dan visuospatial. Fungsi kognitif dapat mengalami penurunan akibat pertambahan usia, ataupun karena penyakit cedera otak seperti trauma kepala, stroke bahkan pada penyakit degeneratif seperti hipertensi dan diabetes mellitus. Pentingnya mengendalikan faktor risiko vaskular dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif. Penyuluhan ini dilakukan sebagai usaha edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai fungsi kognitif, faktor risiko, dan upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif. Penyuluhan fungsi kognitif pada lansia ini telah dilaksanakan melalui *zoom meeting* pada warga kelurahan Duren Sawit RT 002/04.

Kata Kunci: Kognitif, *Mild Cognitive Impairment*, *Vascular Cognitive Impairment*, Demensia

Abstract – Cognition is the highest function of the brain. Impaired cognitive function in the long term and not treated adequately can interfere with daily activities such as senile dementia or dementia. Before a person develops dementia, there is a transitional condition between healthy old age and dementia called *Mild Cognitive Impairment*. This condition occurs as a result of a degenerative process called *Mild Cognitive Impairment* (MCI) or is caused by vascular disorders, namely *Vascular Cognitive Impairment* (VCI). MCI in the future can develop into dementia over a period of 5-6 years. Cognitive function consists of several domains, namely: attention, *working memory*, *episodic memory*, *verbal learning*, executive function, and visuospatial. Cognitive function can decrease due to age, or due to brain injury such as head trauma, stroke, and even degenerative diseases such as hypertension and diabetes mellitus. The importance of controlling vascular risk factors can slow the decline in cognitive function. This counseling is carried out as an educational effort to the community to increase knowledge about cognitive function, risk factors, and efforts to prevent cognitive decline. Cognitive function counseling for the elderly has been carried out through *zoom meeting* to residents of Duren Sawit RT 002/04.

Keywords: Cognitive, *Mild Cognitive Impairment*, *Vascular Cognitive Impairment*, Dementia

1. PENDAHULUAN

Kognitif adalah fungsi tertinggi dari otak. Gangguan pada fungsi kognitif dalam jangka waktu lama dan tidak dilakukan tatalaksana adekuat dapat mengganggu aktivitas sehari-hari seperti pikun atau demensia (Zhang et al., 2019). Sebelum seseorang menjadi demensia, terdapat kondisi transisi antara usia lanjut sehat dengan demensia yang disebut gangguan kognitif ringan. Kondisi ini terjadi akibat dari proses degeneratif disebut *Mild Cognitive Impairment* (MCI) atau disebabkan gangguan vaskular yaitu *Vascular Cognitive Impairment* (VCI). MCI kedepannya dapat berkembang menjadi demensia selama kurun waktu 5-6 tahun (Fahreza Arraisyi & Imran, 2022).

Fungsi kognitif terdiri dari beberapa ranah yaitu : *atensi*, *working memory*, *episodic memory*, *verbal learning*, fungsi eksekutif, dan *visuospatial* (Fahreza Arraisyi & Imran, 2022). Peningkatan usia dapat menyebabkan berbagai penurunan pada fungsi otak, salah satunya adalah demensia (Trouillet et al., 2011). Salah satu strategi memperlambat peningkatan penderita demensia adalah dengan memberikan penyuluhan sebagai usaha edukasi kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan mengenai fungsi kognitif, faktor risiko, dan upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif.

Salah satu upaya untuk mencegah penurunan fungsi kognitif melalui *brain gym* (Adriani et al., 2020; Imran et al., 2020). *Brain gym* yang dilaksanakan secara rutin selama minimal tiga bulan dapat meningkatkan fungsi kognitif pada wanita postmenopause (Imran et al., 2020). Senam otak juga dapat meningkatkan konsentrasi dan memori pada penderita diabetes melitus (Putri et al., 2021). Peningkatan pengetahuan mengenai fungsi kognitif diharapkan membuat masyarakat dapat mengendalikan faktor risiko penurunan fungsi kognitif sehingga dapat memperlambat penurunan fungsi kognitif

2. METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan dilakukan secara dalam jaringan (daring) dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Sasaran adalah Lansia RT 02, RW 04, Kelurahan Duren Sawit, Jakarta Timur, DKI Jakarta. Sasaran dikumpulkan melalui grup *whats app* RT tersebut. Informasi mengenai kegiatan penyuluhan diberika kepada Ibu RT yang kemudian mensosialisasikan melalui grup *whatsapp*. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan mempresentasikan materi melalui *power point*. Selesai presentasi diberikan sesi tanya jawab bagi peserta.

2.1 Tempat dan Waktu

Penyuluhan dilakukan secara dalam jaringan (daring) dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Penyuluhan dilakukan pada hari Minggu 26 Juni 2022, pukul 13.00 WIB.

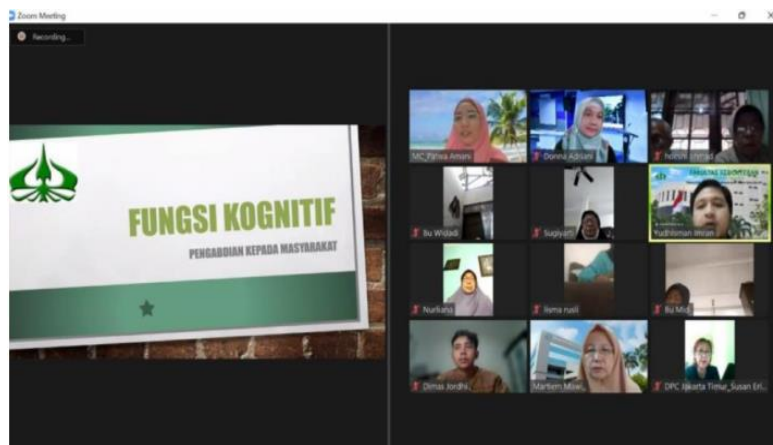
2.2 Masyarakat Sasaran/ Mitra

Sasaran adalah Lansia RT02, RW04, Kelurahan Duren Sawit, Jakarta Timur, DKI Jakarta.

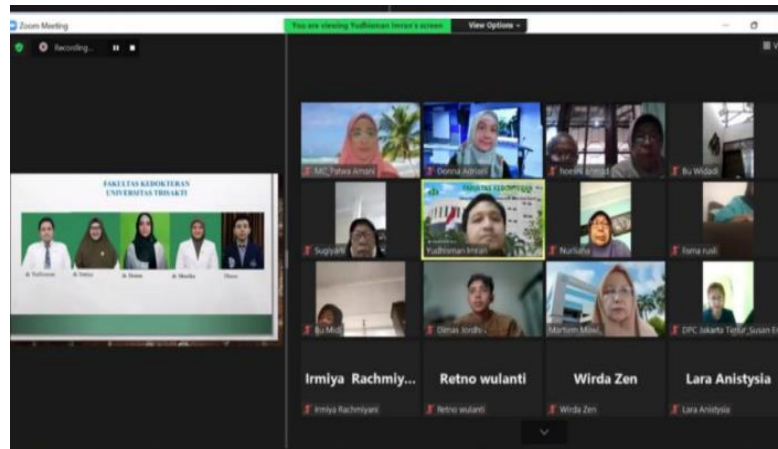
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM terlaksana dengan baik karena koordinasi yang baik dengan kader mitra, peserta dan dukungan fasilitas dari Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti. Penyuluhan kepada 29 warga di Kelurahan Duren sawit RT 002/RW 04. Hasil yang dicapai berupa manfaat terutama untuk para peserta agar edukasi yang diberikan melalui penyuluhan dan pelatihan diharapkan mampu diaplikasikan oleh mitra pada kehidupan sehari hari.

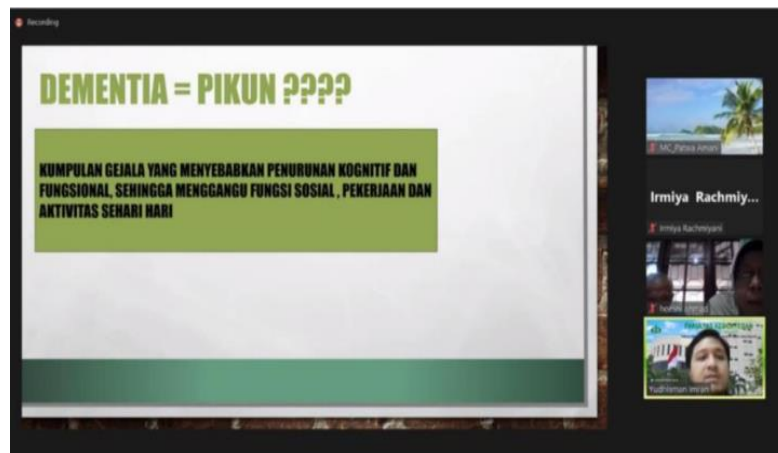
Kegiatan PKM berjalan dengan baik, sesuai dengan yang direncanakan. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 29 peserta,. Hasil yang dicapai berupa manfaat terutama untuk masyarakat, yaitu: warga memahami tentang faktor risiko, manifestasi klinis fungsi kognitif dan upaya pencegahan penurunan fungsi kognitif. Manfaat lain dari kegiatan ini bagi para dosen/dokter meningkatkan rasa kepekaan dan dapat mengabdikan ilmunya untuk kesejahteraan masyarakat, sedangkan bagi institusi dapat melaksanakan tanggung jawab sosial meningkatkan derajat kesehatan serta menurunkan angka kesakitan masyarakat khususnya gangguan fungsi kognitif. Di akhir sesi penyuluhan dilakukan sesi tanya sehingga masyarakat yang masih belum jelas dapat bertanya



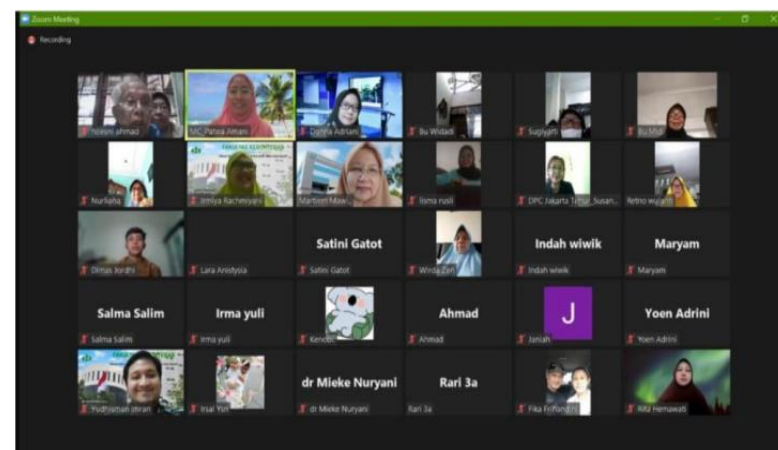
Gambar 1. Penyuluhan



Gambar 2. Perkenalan Tim Penyuluh



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Diskusi

4. KESIMPULAN

Dengan segala keterbatasan situasi dan kondisi Pandemi COVID-19, kegiatan PkM dengan judul Penyuluhan Fungsi Kognitif kepada Lansia Warga Kelurahan Duren Sawit RT 02/RW04

Jakarta Timur telah terselenggara dengan baik. Kegiatan berjalan dengan lancar karena adanya dukungan dari semua pihak terkait mulai dari institusi, tim yang solid, dan mitra yang berpartisipasi aktif. Kegiatan PkM ini memiliki manfaat, baik untuk mitra, tim pelaksana maupun untuk institusi.

REFERENCES

- Adriani, D., Imran, Y., Mawi, M., Amani, P., & Ilyas, E. I. I. (2020). Effect of Brain Gym ® exercises on cognitive function and brain-derived neurotrophic factor plasma level in elderly: a randomized controlled trial. *Universa Medicina*, 39(1), 34–41. <https://doi.org/10.18051/univmed.2020.v39.34-41>
- Fahreza Arraisyi, & Imran, Y. (2022). Pengaruh Nyeri Kronik dalam Penurunan Fungsi kognitif. *Sanus Medical Journal*, 3(1), 19–24. <https://doi.org/10.22236/sanus.v3i1.8525>
- Imran, Y., Adriani, D., Amani, P., Rachmiyani, I., & Prawiroharjo, P. (2020). Association between brain gym and cognitive function in postmenopausal women. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(3).
- Putri, M. A., Amani, P., Adriani, D., Handayani, A., & Fayola, A. P. (2021). PELATIHAN SENAM OTAK DAN PENGUKURAN TINGKAT KONSENTRASI PADA PENDERITA DIABETES MELITUS GRUP PROLANIS PUTEWA JAKARTA TIMUR. *Jurnal Abdimas Dan Kearifan Lokal*, 02(01).
- Trouillet, R., Doan-Van-Hay, L. M., Launay, M., & Martin, S. (2011). Impact of age, and cognitive and coping resources on coping. *Canadian Journal on Aging*, 30(4), 541–550. <https://doi.org/10.1017/S0714980811000456>
- Zhang, Q., Wu, Y., Han, T., & Liu, E. (2019). Changes in cognitive function and risk factors for cognitive impairment of the elderly in China: 2005–2014. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162847>