

GERAKAN 6 PILAR MENUJU MASYARAKAT BEBAS ALZHEIMER DI POSYANDU LANSIA SASANA RATNA KUSUMA KELURAHAN MOJOROTO KOTA KEDIRI

Endah Tri Wijayanti¹, Muhammad Mudzakir², Norma Risnasari³,
Dhian Ika Prihananto⁴

endahfajarina@unpkediri.ac.id

Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Abstrak: Demensia sangat rentang terjadi pada semua orang dengan usia di atas 65 tahun. Insiden demensia hanya mampu dicegah melalui tindakan preventif dan promotif yang melibatkan peran serta keluarga, perawat, serta puskesmas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan penyuluhan kesehatan yang dilakukan dalam 2 kali tatap muka yaitu tanggal 24 September 2017 dan tahap kedua pada tanggal 11 Oktober 2017. Sebelum penyuluhan dilakukan skrining kesehatan kepada peserta lansia. Kegiatan tersebut diikuti oleh 15 orang pada tahap pertama dan 24 orang pada tahap kedua. Lansia sebagian besar mengalami pre hipertensi sebesar 53,3% pada pelaksanaan pertama dan 46% pada pelaksanaan kedua. Demensia dapat dicegah dengan program 6 pilar menuju otak sehat yaitu aktifitas fisik rutin, diet sehat, stimulasi mental, kualitas tidur, manajemen stress, keaktifan sosial. Program 6 pilar tersebut penting untuk dikenalkan kepada masyarakat sebelum memasuki usia 65 tahun supaya mereka tidak masuk ke kondisi demensia. Pentingnya pengenalan 6 pilar menuju otak sehat tersebut harus dilakukan sedini mungkin melalui penyuluhan kesehatan dan demo sederhana kepada masyarakat. Mengingat masyarakat di Indonesia masih kurang memperhatikan masalah pentingnya mencegah demensia.

Kata kunci : demensia, alzheimer, aktivitas motorik

ANALISIS SITUASI

Berdasarkan hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2014, jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta orang atau sekitar 8,03 persen dari semua penduduk. Data tersebut menunjukkan peningkatan jika dibandingkan dengan hasil Sensus Penduduk tahun 2010. Angka ini diperkirakan akan meningkat hampir empat kali pada tahun 2050. Hal tersebut berkaitan dengan lebih tingginya harapan hidup pada masyarakat di negara maju, sehingga populasi penduduk lanjut usia juga bertambah. Jumlah lansia di Kota Kediri dengan usia 65 tahun ke atas sebesar 6,07% yang bisa diartikan bahwa dari 100 penduduk menanggung lansia sejumlah 6 orang yang menjadi beban tanggungan. Berdasarkan umur dan jenis kelamin, struktur penduduk Kota Kediri adalah jenis penduduk tua.

Demensia memang tidak bisa disembuhkan, tetapi sebelum terjadi demensia banyak hal yang bisa kita lakukan. Peningkatan aktivitas terutama olah raga akan membenarkan metabolisme otak dalam mencerna glukosa. Orang yang mempunyai aktivitas sedang mempunyai metabolisme otak yang lebih bagus daripada orang yang cenderung kurang beraktivitas. Jika lansia yang masih mampu berolahraga hanya beraktivitas kegiatan rutinitas di rumah akan berisiko terjadi Alzheimer. Dampak positif jika lansia bertemu teman baru akan berinteraksi dan merangsang aktivitas berfikir di otak. Perlunya upaya dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam hal pentingnya olahraga. Selain itu lansia juga perlu melakukan aktivitas secara rutin untuk melemaskan sendi supaya tidak kaku, karena jika sendi kaku justru akan menyebabkan sensasi pegal dan malas berolahraga.

Upaya yang akan kami lakukan adalah sebagai upaya dalam mensukseskan program pemerintah yang bertajuk 'lansia sehat, lansia yang jauh dari demensia. Menuju lanjut usia sehat dan produktif'. Kegiatan yang kami rencanakan adalah mengenalkan 6 pilar pencegahan Alzheimer kepada kelompok posyandu lansia di kota Kediri. Melalui 6 pilar Alzheimer tersebut diharapkan dapat menurunkan insiden demensia Alzheimer di Kelurahan Mojo di khususnya dan di Indonesia pada umumnya.

Gambaran masyarakat Mitra penduduk lanjut usia (lansia) yang semakin besar membutuhkan perhatian dan perlakuan khusus dalam pelaksanaan pembangunan. Usia 60 tahun ke atas merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial. Secara biologis, lansia akan mengalami proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan penurunan daya tahan fisik dan rentan terhadap serangan penyakit. Secara ekonomi, umumnya lansia lebih dipandang sebagai beban daripada sumber daya. Secara sosial, kehidupan lansia sering dipersepsikan secara negatif, atau tidak banyak memberikan manfaat bagi keluarga dan masyarakat (Bappenas, 2014).

Gambaran lansia di Kelurahan Mojo adalah tinggal bersama dengan keluarga besarnya. 82% lansia sudah pensiun dan tidak mempunyai kegiatan tetap. Mereka tinggal bersama tiga generasi dalam satu rumah tangga, yaitu tinggal bersama anak/menantu dan cucunya, atau bersama anak/menantu dan orangtua/mertuanya. Namun yang perlu diperhatikan lebih adalah keberadaan lansia yang tinggal sendirian dan harus memenuhi kebutuhan makan, kesehatan, dan sosialnya secara mandiri. Lansia di Kelurahan Mojo sudah banyak yang tidak bekerja, sehingga aktivitas di luar rumah menjadi berkurang. Penting bagi lansia untuk tetap konsisten melakukan aktivitas rutin di luar rumah untuk mencegah

terjadinya kejenuhan. Lansia cenderung beranggapan bahwa usia tua adalah usia menikmati hidup sehingga berasumsi boleh makan segalanya, padahal lansia tetap harus melakukan diet.

Dalam aspek kesehatan diketahui semakin bertambah tua umurnya, maka lansia yang mengalami keluhan kesehatan akan semakin banyak. Semakin bertambah tua umurnya, proporsi lansia yang mengalami keluhan kesehatan semakin besar. Untuk jumlah penduduk lansia di Kota Kediri, berdasarkan data Dinas Kesehatan tahun 2016, bahwa lansia usia 70-74 menduduki peringkat terkecil yaitu 1,67% jika dibandingkan jumlah dewasa muda. Hal itu dapat dilihat dari struktur piramida penduduk yang meruncing ke atas. Namun begitu tetap perlu upaya khusus dan berkesinambungan dalam mempertahankan tingkat kesehatan yang prima dari para pemangku kebijakan dan peran serta perawat dalam posyandu lansia supaya lansia tidak menjadi beban bagi keluarga yang merawatnya.

TUJUAN

Tujuan kegiatan pengabdian ini secara umum adalah :

- a. Menurunnya angka demensia alzheimer
- b. Menggiatkan kegiatan posyandu lansia
- c. Mendorong masyarakat untuk rajin ke posyandu lansia
- d. Meningkatnya angka kesejahteraan lansia

Adapun secara khusus tujuan kegiatan adalah sebagai berikut :

- a. sasaran target dapat memahami demensia alzheimer
- b. sasaran target mengetahui diet sehat untuk alzheimer
- c. sasaran target dapat mengembangkan kemampuan sosial
- d. sasaran dapat melakukan kegiatan kognitif ringan
- e. sasaran dapat melakukan tehnik manajemen stress sederhana
- f. sasaran mengetahui tehnik meningkatkan kualitas tidur
- g. sasaran dapat melakukan aktivitas fisik sederhana

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pendekatan program

1. Implementasi dan penyuluhan tentang pengertian dan dampak demensia alzheimer

2. Implementasi dan penyuluhan tentang gerakan 6 pilar untuk bebas dari demensia di usia lansiameliputi : pengertian demensia, diet sehat untuk lansia, teknik manajemen stress sederhana, serta kegiatan kognitif ringan.
3. Implementasi cara aktivitas fisik sederhana
4. Implementasi skrining kesehatan lansia

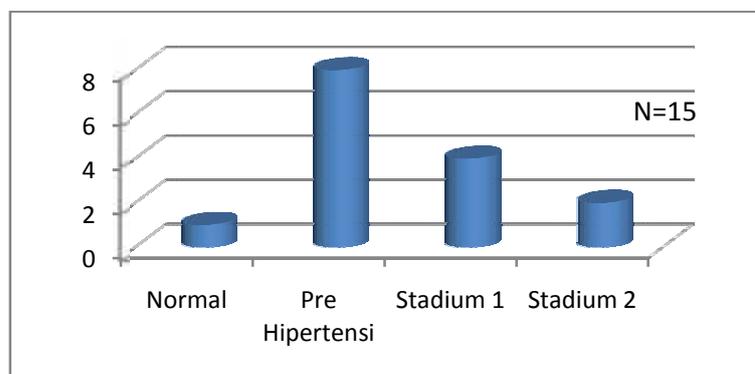
PROSEDUR PELAKSANAAN PROGRAM

Pelaksanaan dibagi menjadi 2 tahap supaya tujuan kegiatan lebih mengena kepada sasaran.Tahap pertama adalah sosialisasi tentang gerakan 6 pilar yang dilaksanakan tanggal 24 September 2017 dan tahap kedua pada tanggal 11 Oktober 2017.Tanggal 24 September penyuluhan menjelaskan pengertian demensia alzheimer, diet sehat, jenis-jenis kegiatan kognitif ringan, tehnik manajemen stress sederhana, cara meningkatkan kualitas tidur. Adapun tanggal 11 Oktober 2017, kegiatan pengabdian dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik sederhana bersama lansia.Sebelum semua tahapan dimulai, serta pentingnya mempunyai komunitas social.Prosedur pertama yang dilakukan adalah meminta ijin melakukan kegiatan pengabdian masyarakat di lokasi sasaran, pengenalan lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menghimpun data peserta posyandu lansia.Setelah melakukan koordinasi dengan ketua kelompok lansia terkait hari pelaksanaan, dilanjutkan dengan melakukan penyelenggarapengabmas kepada peserta.Sebelum penyuluhan dimulai, tim melakukan skrining kesehatan kepada peserta lansia, selain sebagai upaya memeriksa kesehatan lansia serta untuk membina hubungan saling percaya.

HASIL DAN LUARAN

Hasil Pelaksanaan ke-1

Tabel 1. Klasifikasi Tekanan Darah Peserta



Peserta posyandu pada hari pertama adalah 15 orang. Dari jumlah tersebut lansia dengan tekanan darah normal hanya 1 orang (6,7%), lansia dengan pre hipertensi sejumlah 8 orang (53,3%), lansia dengan hipertensi stadium 1 sebanyak 4 orang (26,7%), dan lansia dengan hipertensi stadium 2 sebanyak 2 orang (13,3%).

Tabel 2. Tingkat pengetahuan Lansia tentang 6 Pilar Bebas Alzheimer

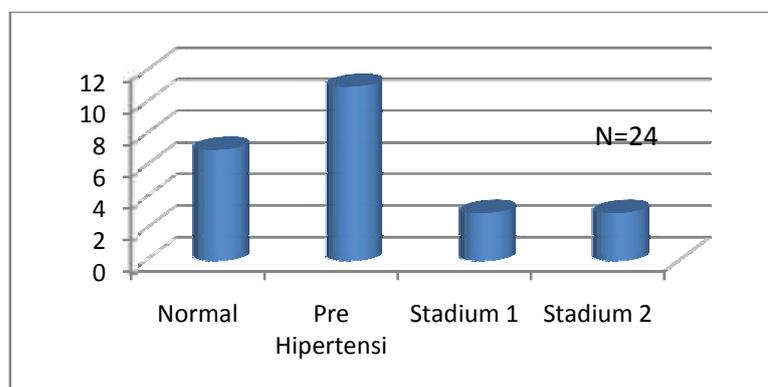
	Pengertian		Diet Sehat		Kognitif Ringan		Social		Manajemen stres		Kualitas tidur		Aktivitas Ringan	
	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh	Sblm	Ssdh
Baik	3	4	0	4	4	8	2	6	4	7	0	9	6	12
Cukup	8	6	2	6	5	7	5	5	7	8	3	6	5	2
Kurang	4	5	13	5	6	0	8	4	4	0	12	0	4	1
	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

Sumber : hasil pre test dan post test, 2017

Dari tabel 2 dapat ditarik kesimpulan bahwa terjadi peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberi penyuluhan tentang 6 pilar bebas Alzheimer. Peningkatan tingkat pengetahuan rata-rata sekitar 10%.

Hasil pelaksanaan ke 2

Tabel 3. Klasifikasi Tekanan Darah Peserta



Peserta pada pelaksanaan hari ke 2 pada tanggal 11 Oktober 2017 adalah 24 orang, mengalami peningkatan dari pelaksanaan pertama. Dari jumlah tersebut peserta yang mempunyai tekanan darah normal sebanyak 7 orang (29%), pre hipertensi sebanyak 11 orang (46%), stadium 1 sebanyak 3 orang (13%), stadium 2 sebanyak 3 orang (13%).

Pada pelaksanaan yang kedua para peserta diajak melakukan aktivitas ringan bersama. Para peserta diajak senam dengan pelatih senam. Berikut ini adalah foto kegiatan aktivitas motoric sederhana para peserta posyandu lansia :



Gambar 1. Kegiatan motoric lansia

Olahraga selain sangat baik bagi kesehatan tubuh juga baik untuk kesehatan otak. Olahraga dapat membantu perbaikan sel-sel memori terutama pada penderita Alzheimer dengan menurunkan jenis protein dalam tubuh yang diprediksi dapat memicu Alzheimer. Bahkan aktivitas olahraga sangat mendukung peningkatan aliran darah menuju otak. Kondisi tersebut dibuktikan dengan hasil pemindaian MRI yang menunjukkan bahwa peningkatan aliran darah ke otak. Aliran darah yang lancar akan membantu sel-sel otak dalam berkonsentrasi sehingga seseorang akan mampu mengorganisir kegiatan yang bersamaan.

Stress merupakan suatu hal yang umum terjadi pada diri seseorang. Lansia pada saat muda sudah terbiasa dengan aktivitas bekerja dan memiliki penghasilan, namun sekarang aktivitas mereka sudah terbatas dan minim penghasilan karena sudah pensiun. Kondisi tersebut dapat memicu seseorang mengalami post power sindrom dan dapat mengganggu kondisi psikis seseorang jika tidak dapat menerima keadaan. Oleh karena itu manajemen stress sangat penting bagi lansia supaya kesehatan rohani terjaga. Teknik manajemen stres merupakan aspek penting dalam meningkatkan coping lansia karena dengan mengetahui teknik manajemen stres akan mendapatkan manfaat yang cukup besar terutama dapat mengoptimalkan kesehatan psikologis sehingga lansia dapat menjadi manusia yang sehat jasmani dan rohani (Santosa, 2016).

Kebutuhan gizi pada orang lanjut usia juga perlu mendapat perhatian, karena kebutuhan gizi pada masa lansia berbeda jika dibandingkan dengan kebutuhan gizi pada orang dewasa. Di usia muda, total otot manusia mencapai 30-35% dari berat badan, bahkan untuk beberapa orang terutama yang suka melakukan olahraga masa otot dapat mencapai 45%. Masa otot tersebut akan turun pada usia seseorang mencapai 50 tahun dan mengalami penurunan kebutuhan protein yang hanya 0,8 gr/kg berat badan. Pada usia lansia terjadi perubahan pada fungsi fisiologis tubuh dan sistem metaboliknya sehingga mempengaruhi banyak hal termasuk kebutuhan gizi yang menunjang kesehatan lansia. Semua kebutuhan zat gizi harus diperhatikan, yang paling dominan adalah zat makro, vitamin, dan beberapa mineral utama, juga cara memasaknya.

SIMPULAN

1. Penyuluhan memberikan dampak positif peningkatan pengetahuan peserta sebesar 10%.
2. Animo lansia meningkat terutama jika disertai skrining kesehatan.
3. Skrining kesehatan penting untuk mengetahui perkembangan kesehatan lansia
4. Lansia dengan pre hipertensi pada pelaksanaan yang pertama sebesar 53,3% dari total 15 orang peserta dan pada pelaksanaan yang kedua yang mengalami pre hipertensi sebesar 46% dari 24 total peserta.

Saran

1. Skrining kesehatan perlu dilanjutkan dengan melibatkan pihak puskesmas
2. Penyuluhan kesehatan perlu ditingkatkan melalui peran serta civitas akademik dalam melakukan pengabdian masyarakat terhadap komunitas lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Bappenas, 2014. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Diakses dari http://www.bappenas.go.id/files/data/Sumber_Daya_Manusia_dan_Kebudayaan/202014.pdf
- Biro Pusat Statistik Kota Kediri, 2014. *Indikator kesejahteraan rakyat tahun 2014. Kota Kediri*. Diakses dari https://kedirikota.bps.go.id/website/pdf_publicasi/Indikator-Kesejahteraan-Rakyat-Kota-Kediri-2015-.pdf tanggal 8 Agustus 2016
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016. *Lansia Yang Sehat Lansia Yang Jauh Dari Demensia*. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/article/print/16031000003/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html> tanggal 8 Agustus 2016

Smith, M., Robinson, L., and Segal, J., 2016. *Alzheimer and dementia prevention: How to reduce your risk and protect your brain as you age*. Diakses dari <http://www.helpguide.org/articles/alzheimers-dementia/alzheimers-and-dementia-prevention.htm> tanggal 7 Agustus 2016

Tarigan, M. 2016. *Penderita Alzheimer di Indonesia akan meningkat drastis*. Diakses dari <https://m.tempo.co/read/news/2016/03/11/060752579/penderita-alzheimer-di-indonesia-bakal-meningkat-drastis> tanggal 7 Agustus 2016

VOA Indonesia, 2012. *Demensia bisa meningkat tiga kali lipat tahun 2050*. Diakses dari http://www.voaindonesia.com/a/demensia_bisa_meningkat_tiga_kali_lipat_tahun_2050/178842.html tanggal 7 Agustus 2016.

Santosa E, Pratama Y. *PENGARUH TEKNIK MANAJEMEN STRESS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA PUSPAKARMA MATARAM*. Jurnal Prima; ISSN : 2477 – 0604 Vol. 2 No. 2 Oktober-Desember 2016 | hal. 31-44.