



DETEKSI DINI DAN EDUKASI BRAIN GYM SEBAGAI PENCEGAHAN DEMENSIA MELALUI PROGRAM PENGABDIAN DI POSYANDU WINONG

Anna Sarifah^a, Azka Arsyada Hafizha^b, Helmi Nugraheni^c, Soraya Ismi Nur Azizah^d, Tegar Pamungkas^e, Cahyo Setiawan^{f*}, Alinda Nur Ramadhani^g

^a Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, annasyarifah22@gmail.com, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^b Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, arsyadaazka@gmail.com, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^c Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, helminugraheni@gmail.com, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^d Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, sorayaismi27@gmail.com, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^e Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^f Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, cahyos@aiska-university.ac.id, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

^g Ilmu Kesehatan/DIV Fisioterapi, alinda.ramadhani@aiska-university.ac.id, Universitas 'Aisyiyah Surakarta, Kota Surakarta Jawa Tengah

* Korespondensi

ABSTRACT

Dementia is a disorder of cognitive function that results in disruption of daily activities and the quality of life of sufferers. In Boyolali Regency, the phenomenon of dementia is increasing along with the increase in the number of the elderly. However, public understanding of the symptoms and early treatment of dementia is still low. This Community Service Program aims to increase public knowledge and awareness of dementia through education, brain gym training, and early detection of dementia through the Clock Drawing Test (CDT). The activity was carried out at Posyandu Winong, Karangduwet Village with interactive lectures, joint discussions, and demonstrations. The results of the evaluation showed that there was an increase in participants' understanding of dementia from 24% in the pre-test to 80% in the post-test. Through this program, it shows that the participants gain important insights on the importance of maintaining cognition from an early age and doing physical activities such as Brain Gym regularly.

Keywords: *Dementia, Elderly, Brain Gym, Clock Drawing Test, Public Health*

Abstrak

Demensia merupakan gangguan penurunan fungsi kognitif yang berakibat pada terganggunya aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Di Kabupaten Boyolali, fenomena demensia semakin meningkat seiring pertambahan jumlah lansia. Namun, pemahaman masyarakat terhadap gejala dan penanganan dini demensia masih rendah. Program Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap demensia melalui edukasi, pelatihan *brain gym*, dan deteksi dini demensia melalui *Clock Drawing Test* (CDT). Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Winong, Desa Karangduwet dengan metode ceramah interaktif, diskusi bersama, dan demonstrasi. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta tentang demensia dari 24% pada pre-test menjadi 80% pada post-test. Melalui program ini menunjukkan bahwa para peserta memperoleh wawasan penting tentang pentingnya menjaga kognitif sejak dini dan melakukan aktivitas fisik seperti *Brain Gym* secara rutin. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan intervensi langsung di tingkat komunitas dapat menjadi solusi efektif dalam pencegahan demensia di kalangan lansia.

Kata Kunci: Demensia, Lansia, Brain Gym, Clock Drawing Test, Kesehatan Masyarakat

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah seseorang yang telah memasuki usia 60 tahun. Lansia dapat dikategorikan sebagai suatu proses yang disebut *Aging Process*. Lanjut usia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik, mental maupun sosial. Perubahan yang bersifat fisik antara lain adalah penurunan kekuatan fisik, stamina dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang menjadi depresi atau merasa tidak senang saat memasuki masa usia lanjut karena mereka menjadi tidak efektif dalam pekerjaan dan peran sosial, jika mereka bergantung pada energi fisik yang sekarang tidak dimilikinya lagi. Proses penuaan adalah sesuatu hal yang tidak dapat dihindari oleh setiap manusia. [1]

Jumlah populasi lansia di dunia terus mengalami peningkatan signifikan. World Health Organization (WHO) memperkirakan bahwa jumlah penduduk dunia yang berusia lebih dari 60 tahun akan meningkat dari 1 miliar pada tahun 2020 menjadi 2,1 miliar pada tahun 2050. Di Indonesia, menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, komposisi penduduk lansia mencakup 65,56% usia lanjut (*elderly*), 26,76% usia tua (*old*), dan 7,69% usia sangat tua (*very old*). Peningkatan jumlah lansia ini membawa implikasi yang luas, terutama dalam hal kesehatan, di mana berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi seiring bertambahnya usia menjadi perhatian utama. [2]

Prevalensi demensia di Indonesia pada tahun 2019 sekitar 1,8 juta dan angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 7,5 juta pada 2050 akibat populasi yang semakin lanjut usia. Jawa Tengah sendiri terdapat lansia yang terkena demensia sekitar 20,1% dari seluruh populasi lansia di Jawa Tengah atau sekitar 832.140 orang. Menyatakan bahwa prinsip holistik merupakan prinsip utama dalam memberikan pelayanan kesehatan pada lansia agar tidak terjadi demensia, dimana prinsip ini memiliki arti secara vertikal, yaitu pelayanan kesehatan pada lansia harus diawali dari masyarakat sampai pada tingkat rujukan yang paling tinggi seperti pelayanan yang sifatnya sub-spesialis geriatri di rumah sakit dan horisontal, yaitu pelayanan kesehatan pada lansia harus menjadi unsur dari keseluruhan pelayanan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan lansia seperti dalam bentuk kerja sama lintas sektoral dengan lembaga yang berhubungan dengan bidang kesejahteraan seperti dinas sosial, agama, serta pendidikan dan kebudayaan [3]

Demensia tidak dapat disembuhkan, pengobatan demensia hanya mengurangi tanda dan gejala serta mengoptimalkan kemampuan yang masih dimiliki, hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya demensia dengan cara mengurangi faktor risikonya, serta banyak melakukan aktivitas belajar yang fungsinya untuk menjaga daya ingat dan mengoptimalkan fungsi otak. [4] Pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada pre lansia dan lansia desa Winong sebagai pencegahan Demensia. Tujuan dan manfaat dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah memberikan informasi dan pengetahuan terkait pengertian demensia, pencegahan demensia, dan meningkatkan kesadaran masyarakat terkait deteksi dini menggunakan *clock drawing* untuk mengetahui tingkat kognitif lansia desa Winong. Target luaran yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini berupa publikasi jurnal dan media edukasi yang dapat menjadi acuan latihan mandiri di rumah.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Demensia

Demensia adalah sindrom yang ditandai dengan disorientasi ingatan/memori, proses berpikir, perilaku, dan penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas kesehariannya. Sindrom ini bersifat kronik dan progresif. Hampir seluruh penderita demensia adalah populasi lanjut usia (lansia). Meskipun demikian, sindrom ini bukan bagian dari proses penuaan yang normal. Demensia atau kepikunan merupakan terjadinya penurunan pada fungsi bagian jaringan otak sehingga menyebabkan adanya penurunan fungsi intelektual atau daya ingat seorang lansia, akibat hal ini terjadinya penurunan kecakapan seseorang dalam menjalani aktivitas hidupnya sehari-hari dan tidak adanya kecakapan dalam menyelesaikan masalah (*Problem Solving*) yang sedang mereka hadapi, penurunan pada cara berkomunikasi dan menggunakan bahasa, lalu adanya kesulitan dalam mengendalikan emosi dalam hatinya [5]

Peningkatan kejadian demensia dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko, diantaranya adalah faktor *genetic*, peningkatan usia seseorang (di atas 65 tahun), adanya penyakit tertentu, lingkungan dan tingkat pendidikan yang rendah. Berdasarkan teori aktivitas, untuk mencapai penuaan yang sukses lansia harus tetap aktif baik dalam aktifitas mental maupun fisik. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa tingginya pendidikan membuat seseorang memiliki cadangan kognitif. Dimana hal itu bisa mengacu pada kemampuan otak menjadi fleksibel dan efisien dari jaringan kognitif dan mencegah terjadinya demensia. [4]

Demensia tidak dapat disembuhkan, pengobatan demensia hanya mengurangi tanda dan gejala serta mengoptimalkan kemampuan yang masih dimiliki, hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir terjadinya demensia dengan cara mengurangi faktor risikonya, serta banyak melakukan aktivitas belajar yang fungsinya untuk menjaga daya ingat dan mengoptimalkan fungsi otak. [4]

2.1.1 Faktor Resiko Demensia

Dengan bertambahnya usia banyak yang mengeluh mengenai kemunduran daya ingat yang umumnya disebut dengan mudah lupa. Penurunan pada fungsi sel otak yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, lambat dalam proses informasi sehingga akan mengakibatkan kesulitan dalam berkomunikasi. Sehingga kognitif sangat diperlukan dengan seiring bertambahnya usia supaya dapat berkomunikasi dengan efektif, termasuk juga dalam memproses dan mengintegrasikan informasi sensoris dan merespon dengan baik.

Adapun beberapa faktor yang dapat memperparah kondisi demensia, Hipertensi menjadi salah satu penyebab Demensia, Hipertensi ini berpengaruh pada otak melalui beberapa proses yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan kinerja kognitif. Lansia hipertensi yang tidak minum obat biasanya mengalami penurunan aliran darah otak dibandingkan lansia hipertensi yang minum obat. Dan seringkali lansia yang menderita hipertensi memiliki respon fungsi kognitif yang kurang baik dibanding lansia yang tekanan darahnya normal. Jadi aliran darah serebral ini menunjukkan pentingnya fungsi memori dan fungsi kognitif lainnya. Komunikasi neurokimia di otak dan aktivitas sel basal juga diubah oleh tekanan darah tinggi. Pembuluh besar bertugas mensuplai otak serta pembuluh darah di otak dipengaruhi oleh tekanan darah yang tinggi. Sehingga lansia dengan hipertensi pada kondisi fungsi kognitifnya lebih berisiko mengalami masalah [6].

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih rendah berhubungan dengan prevalensi demensia yang lebih tinggi pada lansia. Lansia yang tidak memiliki pendidikan atau memiliki pendidikan rendah cenderung mengalami gangguan fungsi kognitif lebih sering. Pendidikan memberikan stimulasi intelektual yang penting semakin rendah tingkat pendidikan, semakin sedikit pengalaman dan stimulasi yang diterima, yang dapat berkontribusi pada penurunan fungsi kognitif. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan meningkatkan risiko demensia Alzheimer, sehingga pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko perkembangan demensia dan gangguan fungsi kognitif pada lansia [7].

Jenis pekerjaan yang berat memberikan dampak resiko terjadi demensia lebih rendah daripada mereka yang memiliki beban kerja secara ringan. Tetapi hal ini tidak dipengaruhi oleh tingkatan usia dan jenis kelamin. Pekerja dengan beban berat dan banyak menggunakan aktivitas fisik akan meningkatkan produktivitas hormon dan menjaga kemampuan fungsional otot. Selain itu, lingkungan kerja berdasarkan jenis pekerjaan akan merangsang sistem neurogenesis sehingga otak akan lebih sehat. Para pensiunan dan pengangguran mungkin menghabiskan tahun-tahun terakhir mereka dengan sedikit atau tanpa penghasilan.[8]

2.2 Clock Drawing

Test menggambar (CDT) digunakan untuk menentukan status demensia seseorang. Dalam test CDT subjek diminta untuk menggambar jam analog yang menunjukkan pukul 08.00. CDT dianggap kuat terhadap bias budaya dan bahasa dan memberikan wawasan tentang mekanisme yang mendasari disfungsi kognitif, termasuk memori pemahaman, pengetahuan numerik, dan keterampilan visioperseptual. Mengingat sensitifitas CDT dalam skrining kognitif, banyak upaya telah dilakukan untuk memanfaatkan potensi penuh CDT dalam mengidentifikasi demensia. Misalnya, sensitifitas CDT diteliti dalam untuk memantau dan membedakan evolusi penurunan kognitif pada berbagai kelompok umur. Untuk interpretasi hasil untuk nilai maksimum dengan score 1 dan nilai minimum 0 Penulis menemukan CDT berguna dalam skrining gangguan kognitif menggunakan fakta bahwa skor CDT berkorelasi dengan tingkat keparahan gangguan kognitif global seperti yang dinilai oleh skor *Mini-Mental State Examination* (MMSE) dan skala demensia Hasegawa. [7]

2.3 Brain Gym

Brain gym ialah rangkaian latihan gerakan simpel yang bisa memperbaiki konsentrasi, menaikkan rasa percaya diri, menguatkan motivasi belajar, serta lebih dapat mengendalikan stres. *Brain gym* mendorong keseimbangan aktifitas kedua belahan otak secara bersamaan, memperlancar peredaran darah dan oksigen

ke otak, serta memperbaiki kemampuan struktur serta fungsi otak supaya tetap berkembang karena stimulasi. Gerakan brain gym memberikan rangsangan atau stimulasi pada kedua belahan otak yang dikoordinasikan secara fisiologis melalui korpus kolosum, sehingga dapat menaikkan daya ingat dan fungsi kognitif lainnya [4]

Adapun beberapa gerakan *Brain Gym*[9]:

a. Gerakan lingkaran diperut

Dilakukan dengan cara tangan kanan membuat lingkaran di perut lalu tangan kiri gerakan menepuk kepala, lakukan secara bersamaan dan bergantian sebaliknya



Gambar 1 Gerakan lingkaran diperut

b. Gerakan pegang bahu

Dilakukan dengan cara tangan kanan memegang telinga kiri lalu tangan kiri memegang bahu kanan, lakukan bergantian



Gambar 2 Gerakan pegang bahu

c. Gerakan membuka dan mengepal

Dilakukan dengan cara tangan kanan mengepal dan tangan kiri membuka, lakukan secara bergantian



Gambar 3 Gerakan membuka dan mengepal

d. Gerakan 2 dan tembak

Dilakukan dengan cara tangan kanan seperti tembak dan tangan kiri membuka angka 2, lakukan secara bergantian



Gambar 4 Gerakan dua dan tembak

e. Gerakan 5 dan 0

Dilakukan dengan cara tangan kanan mengepal angka 0 lalu tangan kiri membuka angka 5, lakukan secara bergantian



Gambar 5 Gerakan lima dan nol

3. METODOLOGI PENELITIAN

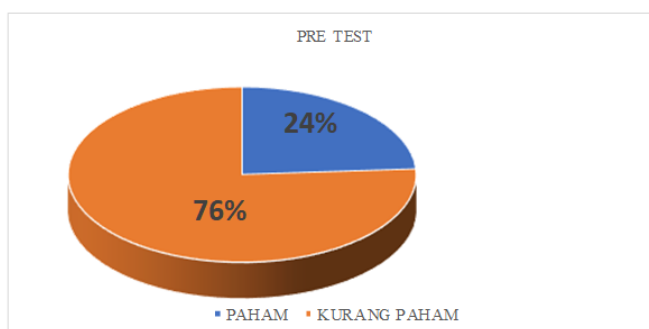
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Program Studi DIV Fisioterapi yang dilaksanakan di Posyandu Winong Desa Karangduwet ini mengangkat tema “ Edukasi Brain Gym Dan Deteksi Dini Demensia Melalui Program Pengabdian Di Posyandu Winong “ kegiatan yang dilakukan berupa sosialisasi dan penyuluhan terkait dengan demensia, demonstrasi brain gym dan clock drawing test yang berguna untuk mendeteksi kondisi kognitif lansia. PKM ini melibatkan 1 orang dosen dan 5 mahasiswa Program Studi Diploma IV Fisioterapi Semester 6. Kegiatan ini menggunakan metode edukatif. Metode edukatif mencakup kegiatan sosialisasi, penyuluhan, dan demonstrasi brain gym sebagai sarana transfer ilmu pengetahuan dan pendidikan untuk pemberdayaan masyarakat warga desa Karangduwet.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil setelah penyuluhan yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 26 April 2025 di Posyandu Winong di alamat Karangduwet rt 02 rw 19 Winong, Boyolali dengan judul pengabdian “ Edukasi Brain Gym dan Deteksi Dini Demensia Melalui Program Pengabdian di Posyandu Winong ”. Jumlah peserta yang hadir 25 orang dengan rentan usia 40-80 tahun, peserta terlihat sangat antusias selama dilaksanakan pengabdian. Sebelum pemaparan materi, dilakukan cek tekanan untuk mengetahui berapa peserta yang mengalami hipertensi, karena hipertensi sendiri menjadi salah satu faktor penyebab Demensia. Setelah pengecekan tekanan darah didapatkan hasil 15 peserta yang menderita hipertensi. Setelah itu kami melakukan deteksi

dini menggunakan *Clock drawing* menginstruksikan kepada para peserta untuk menggambar jam pukul 08.00, setelah itu kami melakukan pre test untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang Demensia Adapun pemeriksaan deteksi dini yang dilakukan yaitu clock drawing test, pemeriksaan ini bertujuan untuk melakukan penilaian memori tentang orientasi waktu yaitu penggambaran jam, hasil penilaian dengan nilai maksimum 1 dicapai oleh 17 responden, dimana responden tersebut mampu menggambar lingkaran dengan penuh dan mampu menunjukkan jam 08.00 dengan benar. Dan nilai minimum 0 dicapai oleh 4 responden, dimana responden tersebut tidak mampu menunjukkan jam pada lingkaran secara lengkap dan penulisan angka yang salah.

Adapun beberapa pertanyaan seperti apa itu demensia, apakah demensia mempengaruhi gangguan memory, apakah hipertensi salah satu penyebab demensia, apakah demensia mempengaruhi kehidupan dan apakah demensia hanya terjadi pada lansia. Didapatkan hasil pre test 24% dari peserta yang memahami apa itu demensia. Lalu, dilanjutkan pemaparan materi terkait demensia, faktor, dan latihan brain gym yang diikuti semua peserta sebanyak 25 peserta yang sangat antusias. Setelah materi dilakukan post test dengan hasil 76% yang sudah paham dengan pengetahuan demensia.

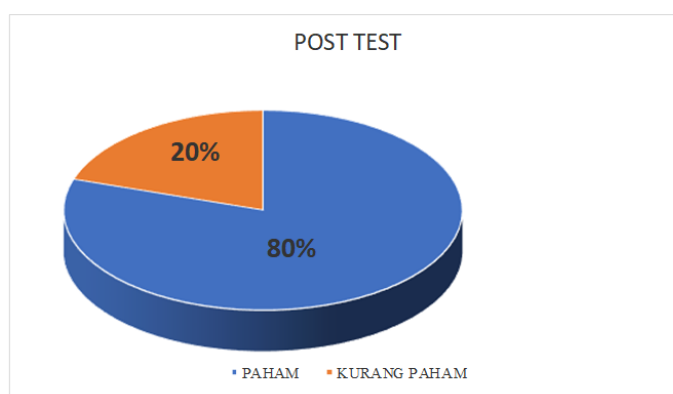


Gambar 6 Presentase pre test

Keterangan :

Paham : nilai lebih dari 5
Kurang Paham : nilai kurang dari 5

Dari 25 peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat, ditemukan bahwa 6 orang mendapatkan nilai lebih dari 5 dengan kategori paham (24%). Dan 19 orang mendapatkan nilai kurang dari 5 dengan kategori kurang paham (76%) tentang pengetahuan demensia.



Gambar 7 Presentase post test

Keterangan :

Paham : nilai lebih dari 5
Kurang Paham : nilai kurang dari 5

Dari 25 peserta yang hadir dalam pengabdian masyarakat, ditemukan bahwa 20 orang mendapatkan nilai lebih dari 5 dengan kategori paham (80%). Dan 5 orang mendapatkan nilai kurang dari 5 dengan kategori kurang paham (20%) tentang pengetahuan demensia.

PEMBAHASAN

Seiring bertambahnya usia, tubuh tentu akan mengalami proses penuaan termasuk juga otak. Otak akan mengalami perubahan fungsi termasuk fungsi kognitif yang berupa sulit untuk mengingat kembali, berkurangnya kemampuan pada seseorang dalam mengambil suatu keputusan dan gerakan atau tindakan akan lebih lamban dari sebelumnya. Dengan bertambahnya usia banyak yang mengeluh mengenai kemunduran daya ingat yang umumnya disebut dengan mudah lupa. Penurunan pada fungsi sel otak yang menyebabkan penurunan daya ingat jangka pendek, sulit berkonsentrasi, lambat dalam proses informasi sehingga akan mengakibatkan kesulitan dalam berkomunikasi. Sehingga kognitif sangat diperlukan dengan seiring bertambahnya usia supaya dapat berkomunikasi dengan efektif, termasuk juga dalam memproses dan mengintegrasikan informasi sensoris dan merespon dengan baik.

Adapun beberapa faktor yang dapat memperparah kondisi demensia, Hipertensi menjadi salah satu penyebab Demensia, Hipertensi ini berpengaruh pada otak melalui beberapa proses yang pada akhirnya berpengaruh pada penurunan kinerja kognitif. Lansia hipertensi yang tidak minum obat biasanya mengalami penurunan aliran darah otak dibandingkan lansia hipertensi yang minum obat. Dan seringkali lansia yang menderita hipertensi memiliki respon fungsi kognitif yang kurang baik dibanding lansia yang tekanan darahnya normal. Jadi aliran darah serebral ini menunjukkan pentingnya fungsi memori dan fungsi kognitif lainnya. Komunikasi neurokimia di otak dan aktivitas sel basal juga diubah oleh tekanan darah tinggi. Pembuluh besar bertugas mensuplai otak serta pembuluh darah di otak dipengaruhi oleh tekanan darah yang tinggi. Sehingga lansia dengan hipertensi pada kondisi fungsi kognitifnya lebih berisiko mengalami masalah [6].

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang lebih rendah berhubungan dengan prevalensi demensia yang lebih tinggi pada lansia. Lansia yang tidak memiliki pendidikan atau memiliki pendidikan rendah cenderung mengalami gangguan fungsi kognitif lebih sering. Pendidikan memberikan stimulasi intelektual yang penting semakin rendah tingkat pendidikan, semakin sedikit pengalaman dan stimulasi yang diterima, yang dapat berkontribusi pada penurunan fungsi kognitif. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa rendahnya tingkat pendidikan meningkatkan risiko demensia Alzheimer, sehingga pendidikan memiliki pengaruh signifikan terhadap risiko perkembangan demensia dan gangguan fungsi kognitif pada lansia [7].

Jenis pekerjaan yang berat memberikan dampak resiko terjadi demensia lebih rendah daripada mereka yang memiliki beban kerja secara ringan. Tetapi hal ini tidak dipengaruhi oleh tingkatan usia dan jenis kelamin. Pekerjaan dengan beban berat dan banyak menggunakan aktivitas fisik akan meningkatkan produktivitas hormon dan menjaga kemampuan fungsional otot. Selain itu, lingkungan kerja berdasarkan jenis pekerjaan akan merangsang sistem neurogenesis sehingga otak akan lebih sehat. Para pensiunan dan pengangguran mungkin menghabiskan tahun-tahun terakhir mereka dengan sedikit atau tanpa penghasilan.[8]

Clock drawing atau Test menggambar (CDT) digunakan untuk screening dan menentukan status demensia seseorang. Dalam test CDT subjek diminta untuk menggambar jam analog yang menunjukkan pukul 08.00 [10]. Selain deteksi dengan CDT intervensi yang tepat untuk gangguan kognitif yaitu dengan *Brain gym*. *Brain gym* adalah latihan untuk melatih koordinasi otak. Berdasarkan penelitian terdahulu, di dapatkan hasil analisis statistik Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan hasil adanya pengaruh yang signifikan secara statistic pada pemberian latihan senam otak pada lansia di panti harapan kita Palembang. Dari hasil uji statistik Wilcoxon Sign Rank Test didapatkan nilai p-value 0.001 ($p < 0.05$). hasil ini menunjukkan ada pengaruh senam otak atau *brain gym* terhadap fungsi kognitif penderita demensia [11]. Manfaat dari *brain gym* sendiri dapat meningkatkan daya ingat dan pengulangan kembali terhadap huruf atau angka, meningkatkan ketajaman pendengaran dan penglihatan, mengurangi kesalahan membaca, memori, dan kemampuan komprehensif pada kelompok dengan gangguan bahasa, hingga mampu meningkatkan respons terhadap rangsangan visual. Namun yang utama adalah untuk meningkatkan kinerja otak dan daya pikir, selain itu juga bermanfaat untuk menambah semangat belajar atau bekerja tanpa stress, menurunkan emosi seseorang, pikiran lebih jernih, meningkatkan daya ingat, meningkatkan kepercayaan diri, memandirikan seseorang dalam mengaktifkan seluruh potensi diri dan ketrampilan yang dimiliki [12]. Di Posyandu

Winong, ditemukan bahwa faktor-faktor seperti hipertensi, tingkat pendidikan yang rendah, dan jenis pekerjaan merupakan faktor risiko yang dapat memperburuk kondisi demensia.

Demensia atau mudah lupa sering dianggap wajar, terutama pada usia lanjut. Namun, penting untuk membedakan antara lupa yang normal dengan tanda-tanda awal demensia. Lupa yang normal biasanya tidak mengganggu aktivitas sehari-hari, sementara demensia menyebabkan penurunan kemampuan kognitif yang memengaruhi fungsi harian. Deteksi dini dan intervensi yang tepat sangat penting untuk menangani demensia dengan efektif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Program Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Posyandu Winong, berhasil memberikan edukasi terkait demensia serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya deteksi dini gangguan kognitif pada lansia. Kegiatan ini melibatkan penyuluhan mengenai pengertian demensia, faktor risiko, ciri-ciri, serta upaya pencegahannya melalui latihan *Brain Gym* dan deteksi dini dengan *Clock Drawing Test*.

Hasil dari kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap demensia, di mana persentase peserta yang memahami materi meningkat dari 24% saat pre-test menjadi 80% setelah post-test. Selain itu, peserta juga menunjukkan antusiasme dalam mengikuti demonstrasi *Brain Gym* dan mampu mempraktikkannya dengan baik. Pemeriksaan tekanan darah juga dilakukan dan ditemukan bahwa sebagian besar peserta menderita hipertensi, yang merupakan salah satu faktor risiko demensia.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh wawasan penting tentang pentingnya menjaga fungsi kognitif sejak dini dan melakukan aktivitas fisik seperti *Brain Gym* secara rutin. Program ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan intervensi langsung di tingkat komunitas dapat menjadi solusi efektif dalam pencegahan demensia di kalangan lansia.

Saran

Melalui laporan ini penulis berharap kepada pihak yang terkait dan kader kesehatan di Posyandu winong, untuk memaksimalkan edukasi tentang Demensia. Dengan memberikan wawasan dan edukasi mengenai penyebab, ciri-ciri Demensia dan Latihan *Brain Gym* di harapkan pre lansia dan lansia dapat melakukan latihan secara mandiri dengan benar untuk meningkatkan kualitas hidup dan diharapkan dapat menghindari faktor yang dapat memperparah Demensia. Tentunya penulis menyadari jika dalam penyusunan laporan masih banyak kesalahan serta jauh dari kata sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. L. Mauliddiyah, "HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA," vol. 2, no. 4, p. 6, 2021.
- [2] R. Kusdianto and M. Astrid, "PENGARUH KOMBINASI EDUKASI DAN BRAIN GYM TERHADAP FUNGSI KOGNITIF PADA PASIEN LANSIA : KAJIAN LITERATUR," vol. 8, pp. 5362–5369, 2024.
- [3] R. Dementia, "Edukasi Cegah Dan Kenali Demensia," vol. 1, no. 2, pp. 6–9, 2024.
- [4] N. Hidayah, D. A. Kurniawati, D. S. N. Umaryani, and N. Ariyani, "Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Status Demensia Pada Lansia Berdasarkan Kajian Data Sekunder Di Posbindu Caringin," *Sereal Untuk*, vol. 8, no. 1, p. 51, 2023.
- [5] S. Triyulianti and L. Ayuningtyas, "Pengaruh Brain Gym dan Resistance Exercise Pada Lansia dengan Kondisi Demensia Untuk Meningkatkan Fungsi Kognitif," *J. Ilm. Fisioter.*, vol. 5, no. 02, pp. 22–26, 2022, doi: 10.36341/jif.v5i02.2678.
- [6] H. I. A. Khan and Suwanti, "Hubungan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Lansia," *J. Holistics Heal. Sci.*, vol. 5, no. 1, pp. 120–134, 2023, doi: 10.35473/jhhs.v5i1.275.
- [7] N. E. P. N. Riskiana and A. M. Mandagi, "Tingkat Pendidikan Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Dalam Periode Aging Population," *Prev. J. Kesehat. Masy.*, vol. 12, no. 2, p. 256, 2021, doi: 10.22487/preventif.v12i2.194.
- [8] Ega Halima Ramdini and Siti Ainun Ma'rufa, "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Resiko Terjadi Demensia Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW 03 Kelurahan Dinoyo," *J. Vent.*, vol. 1, no. 4, pp. 185–196, 2023, doi: 10.59680/ventilator.v1i4.704.
- [9] T. Yuliyanti, K. Kustanti, and W. Wahyuni, "Upaya Pencegahan Demensia Dengan Pelatihan

- Terapi Otak Dan Pemeriksaan Kesehatan Dasar Pada Lanjut Usia Di Wilayah Kelurahan Bulakrejo Kabupaten Sukoharjo,” *GEMASSIKA J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 6, no. 2, pp. 141–153, 2022, doi: 10.30787/gemassika.v6i2.692.
- [10] S. Amini *et al.*, “An Artificial Intelligence-Assisted Method for Dementia Detection Using Images from the Clock Drawing Test,” *J. Alzheimer’s Dis.*, vol. 83, no. 2, pp. 581–589, 2021, doi: 10.3233/JAD-210299.
- [11] E. A. Kørner, L. Lauritzen, F. M. Nilsson, A. Lolk, and P. Christensen, “Simple scoring of the Clock-Drawing test for dementia screening,” *Dan. Med. J.*, vol. 59, no. 1, 2012.
- [12] K. L. R. Masken and R. Jeanny, “Pengaruh Senam Otak Terhadap Fungsi Kognitif usia Pralansia di wilayah kerja puskesmas Parongpong,” *CHMK Nurs. Sci. J.*, vol. 4, no. April, pp. 220–227, 2020.