

UPAYA PENCEGAHAN DEMENSIA MELALUI KEGIATAN *OUTBOND* KOGNITIF PADA KELOMPOK LANSIA DI KELURAHAN KLAMPIS NGASEM, KOTA SURABAYA

Elida Ulfiana^{*1}, Joni Haryanto¹, Laily hidayati¹, Alya Annisa Ilma¹, Elok
Agustina Rahayu¹, Evi Novia Rahmawati¹, Ajeng Triska Permata Sari¹

¹Universitas Airlangga Surabaya

^{*1}elida_u@fkip.unair.ac.id

Abstract

Klampis Ngasem is one of the areas in East Surabaya, precisely in Sukolilo sub-district, Surabaya city. The target group in this community partnership program (PKM) is the "Barokah" Elderly Posyandu in RW 3. The problem that occurs at the Barokah Elderly Posyandu is the decreased participation of the elderly attending the Elderly Posyandu activities even reaching <75% of the elderly who attend for reasons of absence, namely forgetfulness and laziness. The reason for forgetting shows that the elderly have experienced signs of cognitive decline, especially orientation abilities. If this situation occurs continuously and is left untreated, it can lead to a decline in the health status of the elderly, more quickly experiencing dementia, and can reduce the quality of life of the elderly. The solution to overcome these problems is the implementation of activities to improve cognitive function so as to prevent signs of dementia from appearing. The implementation of the activities began with cognitive screening, dementia prevention education, and finally a cognitive outbound which was given to 30 elderly and cadres. The results of this cognitive outbound activity process can improve the cognitive function of the elderly. Apart from that, it can increase self-confidence, relieve boredom, foster new enthusiasm, build cooperation between teams, develop social skills, and improve fitness and psychology in the elderly.

Kata kunci Elderly, dementia, healthy, cognitive, outbound

Abstrak

Kelurahan Klampis Ngasem merupakan salah satu wilayah di Surabaya bagian timur tepatnya pada kecamatan Sukolilo kota Surabaya. Kelompok sasaran dalam program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah Posyandu Lansia " Barokah " di RW 3. Permasalahan yang terjadi di Posyandu Lansia yakni menurunnya partisipasi lansia untuk hadir di kegiatan posyandu lansia bahkan mencapai <75% lansia yang hadir dengan alasan ketidakhadiran yakni lupa dan malas. Alasan lupa menunjukkan bahwa lansia telah mengalami tanda gejala penurunan kognitif terutama kemampuan orientasi. Bila kondisi situasi ini terjadi secara berkelanjutan dan dibiarkan, maka dapat menyebabkan menurunnya status kesehatan lansia, semakin cepat mengalami demensia serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia. Solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah penerapan kegiatan peningkatan fungsi kognitif sehingga dapat mencegah munculnya tanda gejala demensia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan skrining kognitif, edukasi pencegahan demensia, hingga terakhir outbound kognitif yang diberikan pada 30 orang lansia beserta kader. Hasil dari proses kegiatan

outbound kognitif ini diharapkan dapat meningkatkan fungsi kognitif lansia. Selain itu dapat meningkatkan rasa percaya diri, melepaskan kejenuhan, menumbuhkan semangat baru, membangun kerjasama antar tim, mengembangkan kemampuan sosial, serta meningkatkan kebugaran dan psikologis pada lansia.

Kata kunci Lansia, sehat, demensia, kognitif, outbond

PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi Mitra

Kelurahan Klampis Ngasem merupakan salah satu wilayah di Surabaya bagian timur tepatnya di kecamatan Sukolilo kota Surabaya. Jumlah penduduk di kelurahan Klampis Ngasem seluruhnya 17.251 terdiri dari laki-laki 8.803 dan perempuan 8.448 yang bertampung dalam 5.565 KK. Luas wilayah kelurahan Klampis Ngasem 157.915 Ha yang mencakup 9 RW dan 48 RT. Mayoritas warga bekerja sebagai karyawan swasta, hal ini seiring dengan perkembangan bidang perekonomian, terutama perdagangan yaitu dengan banyaknya pusat pertokoan swalayan, ruko, dan pedagang-pedagang perseorangan baik besar maupun kecil banyak ditemui di wilayah kelurahan Klampis Ngasem [1].

Kelompok sasaran dalam program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah Posyandu Lansia “ Barokah” di RW 3 Kelurahan Klampis Ngasem yang mencakup wilayah di Jl. Klampis Semalang gang 1,2,3,4,5,6,7,8. Sebagian dihuni oleh penduduk asli dan sebagian dihuni penduduk tidak tetap. Posyandu Lansia “ Barokah” dikelola oleh 5 orang kader posyandu dan beranggotakan 50 lansia di RW 3. Selain 50 orang yang terdaftar di Posyandu tersebut, masih ada lansia yang tidak terdaftar dan tidak mengikuti posyandu lansia karena alasan mengalami penyakit kronis sehingga tidak mampu mandiri berjalan sampai kondisi imobilisasi, dan juga karena tidak bisa meninggalkan rumah karena harus mengurus pekerjaan rumah tangga dan keluarga.

Posyandu lansia “ Barokah” berdiri sejak tahun 2016 dan merupakan binaan dari Puskesmas Klampis Ngasem kecamatan Sukolilo. Pada pertengahan Tahun 2022, kegiatan Posyandu lansia telah diaktifkan Kembali berkegiatan secara tatap muka. Posyandu lansia ini telah melaksanakan program Puskesmas dengan melaksanakan program kegiatan yang rutin sekali setiap bulannya yaitu pemeriksaan kesehatan, penyuluhan kesehatan, senam lansia, dan pemberian makanan tambahan. Terdapat perbedaan dari tahun sebelumnya, yaitu di tahun 2022 ini kader Kesehatan ditarget untuk melaksanakan kegiatan dengan sumber pendanaan dari Dinas Kesehatan kota Surabaya sebanyak 8 kali dan selebihnya kader Kesehatan wajib melaksanakan secara mandiri. Kegiatan posyandu dilaksanakan di salah satu halaman rumah warga yaitu JL. Klampis Semalang gang 2 No. 18 kelurahan KlampisNgasem.

Kelurahan Klampis Ngasem wilayah binaan dari Fakultas Keperawatan sejak tahun 2019. Kelurahan Klampis ngasem merupakan salah satu wahana praktek kegiatan profesi Ners, wahana aplikasi klinik mahasiswa S2 Keperawatan, serta lokasi penelitian dan pengabdian masyarakat. Kegiatan yang dilakukan oleh Fakultas Keperawatan dalam membina Posyandu lansia Barokah ini dengan kegiatan penyuluhan Kesehatan, senam, pelatihan batik colet, serta pemeriksaan Kesehatan.

B. Permasalahan Mitra

Program kesehatan lansia di Indonesia telah dilaksanakan di Puskesmas melalui Posyandu Lansia [2]. Posyandu Lansia Barokah yang telah berdiri sejak tahun 2016 yang lalu terdiri dari 5 orang kader aktif dan 50 anggota lansia. Sampai saat ini partisipasi lansia untuk hadir di kegiatan posyandu

lansia semakin menurun bahkan < 75%. Mereka antusias bila hanya mengikuti pemeriksaan dari petugas puskesmas dan setelah pemeriksaan cenderung langsung pulang. Kader posyandu lansia juga berusaha untuk melakukan kegiatan lain diantaranya senam lansia dan pembagian makanan tambahan, namun juga masih banyak lansia yang tidak hadir secara rutin ke Posyandu. Berdasarkan wawancara dengan ibu Nurbiyantari selaku ketua posyandu mengungkapkan beberapa alasan lansia tidak hadir karena ada yang lupa jadwal kegiatan, sebagian malas untuk datang, dan sebagian kecil karena kesibukan pekerjaan rumah. Alasan lupa merupakan menunjukkan bahwa lansia telah mengalami tanda gejala penurunan kognitif terutama kemampuan orientasi. Penurunan fungsi kognitif lansia merupakan salah satu faktor penyebab ketidakmampuan pemenuhan aktivitas sehari-hari (*activity daily living* / ADL) secara normal dan menyebabkan ketergantungan pada orang lain mencapai 75%-99%. Adapun tanda dan gejala yang ditimbulkan, antara lain: penurunan motivasi atau semangat hidup, kurang interaksi sosial sampai depresi [3].

Alasan malas untuk datang merupakan cerminan rendahnya minat untuk kegiatan di posyandu, dan hal ini bisa karena kebosanan dengan kegiatan rutin yang monoton. Bila kondisi situasi ini dibiarkan, maka dapat menyebabkan menurunnya status kesehatan lansia, semakin cepat mengalami demensia serta dapat menurunkan kualitas hidup lansia.

Permasalahan yang terjadi di Posyandu Lansia Barokah adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan di Posyandu Lansia Barokah yang monoton, kegiatan kurang variatif dan inovasi sehingga sebagian lansia kurang berminat dan bosan untuk mengikuti secara rutin.
2. Belum optimalnya upaya pencegahan demensia yang dijalankan secara teratur di posyandu
3. Kurangnya pengetahuan lansia tentang perubahan fungsi kognitif dan upaya untuk memelihara fungsi kognitif untuk mencegah demensia

METODE PELAKSANAAN

Tahapan yang dilaksanakan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

A. Persiapan

1. Koordinasi tim pengabdian masyarakat
2. Menyusun pengorganisasian pelaksanaan & pembagian tugas tim
3. Menyiapkan materi edukasi
4. Mengurus perijinan pelaksanaan kegiatan ke Puskesmas, Kelurahan Klampis Ngasem dan Taman Hiburan Pantai (THP) Kenjeran Surabaya
5. Koordinasi dengan kader Posyandu Lansia Barokah
6. Mempersiapkan media permainan outbond
7. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan kegiatan outbond koqnitif

B. Pelaksanaan

Kegiatan Outbond Koqnitif Lansia dilaksanakan di Taman Hiburan Pantai (THP) Kenjeran Surabaya. Fasilitator dan seluruh lansia peserta berkumpul di tempat Posyandu Lansia Baroqah RW.03 Kelurahan Klampis Ngasem Surabaya untuk kegiatan pembukaan, skrining dan penyuluhan. Sedangkan untuk permainan kegiatan outbound kognitif dilakukan di area THP Kenjeran Surabaya, dan peserta secara berkelompok akan berjalan mengunjungi setiap pos yang tersebar di area THP Kenjeran. Kegiatan keluar ini bermanfaat untuk fungsi koqnitif seperti hasil penelitian yang menyatakan

bahwa keluar rumah kurang dari sekali seminggu, efektif mencegah penurunan kognitif di antara lansia dengan fungsi fisik yang terbatas [4].

Metode yang diterapkan pada masing-masing kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Skrining Fungsi Kognitif

Dilakukan skrining menggunakan instrument *Mini Coq* untuk mengukur fungsi kognitif lansia. Skrining fungsi kognitif lansia dilaksanakan pada hari Kamis/ 10 Agustus 2023 saat kegiatan Posyandu Lansia Barokah RW 03 Kelurahan Klampis Ngasem Surabaya

2. Penyuluhan Pencegahan Demensia

Metode penyuluhannya yang digunakan adalah ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Hal ini sesuai dengan konsep literasi kesehatan dari WHO (1999) mendefinisikan *Health Literacy* adalah keterampilan kognitif dan sosial yang menentukan motivasi dan kemampuan individu untuk mendapatkan akses, memahami dan menggunakan informasi dengan cara yang mempromosikan dan menjaga kesehatan [5]. Metode ceramah merupakan metode dengan menyampaikan informasi dan pengetahuan secara lisan [6]. Media yang digunakan adalah leaflet yang di desain menyesuaikan lansia. Materi tentang mengenal demensia, upaya pencegahan demensia. Demonstrasi yang akan dilakukan adalah Gerakan senam otak yang diperagakan oleh fasilitator dan diikuti oleh seluruh peserta lansia dan juga kader.

3. Permainan Outbond Kognitif

Permainan outbond lansia ini diawali dengan pembagian kelompok, masing-masing kelompok lansia terdiri dari 5 lansia di damping oleh 1 orang kader. Yang berperan sebagai fasilitator di tiap pos adalah anggota tim pengabdian masyarakat dan Sebagian kader. Di setting 5 pos permainan kognitif terdiri dari :

1) Pos 1 : Teka Teki Silang (TTS) Lansia

TTS merupakan singkatan dari teka-teki silang, yaitu salah satu permainan kata yang dibentuk dari kotak-kotak kosong; ruang hitam dan ruang putih. Biasanya orang akan diminta mengisi ruang kosong dengan kata yang memiliki kesinambungan dengan huruf dari kata sebelumnya sehingga terbentuklah frasa baru. Adapun tujuan dari permainan TTS adalah menemukan atau mencari sebuah kata baru dari petunjuk pada setiap kata sebelumnya.

Manfaat dari mengisi teka-teki silang yang penting [7]:

- Mempertajam Daya Ingat
- Mengurangi Resiko Alzheimer dan Demensia
- Meningkatkan Kemampuan Berpikir
- Mencari Pemecahan Masalah
- Memperkaya Kosakata
- Mempertahankan Kemampuan Kognitif
- Mengurangi Stres
- Menghangatkan Hubungan
- Meningkatkan Rasa Percaya Diri
- Meningkatkan Kedisiplinan Diri
- Menghadirkan Rasa Nyaman

Lansia mengerjakan TTS dengan mengisi jawaban kotak-kotak kata yang saling berkait berdasarkan pertanyaan. Mengisi TTS secara

berkelompok sehingga lansia saling bekerjasama membacakan dan diskusi untuk mendapatkan jawaban yang cocok. Pertanyaan TTS tentang sejarah pahlawan, sayur/buah, makanan khas daerah, peralatan ADL lansia, alat transportasi, dll. Pertanyaan TTS ini disusun oleh tim Pengabdian Masyarakat dengan mengacu pada konsep tentang fungsi koqnitif yang terdiri dari orientasi, memori, registrasi, kalkulasi, dan Bahasa.

2) Pos 2 : Bermain Puzzle

Lansia Menyusun puzzle yang disediakan secara berkelompok, puzzle ini juga berorientasi pada kemampuan mengingat mengenal benda-benda dan aktivitas di masa lalu lansia. Permainan ini juga bertujuan mengasah kemampuan koordinasi visual dan motoric dan abstraksi lansia. Apabila Puzzle ini telah terbentuk utuh maka lansia diwajibkan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan jenis benda atau kegiatan yang ada dalam puzzle tersebut.

3) Pos 3 : Tebak Kata

Permainan ini dengan cara 1 lansia bertugas menebak kata dari lansia lain yang memberikan arahan dalam bentuk Gerakan yang mendeskripsikan kata tersebut. Kegiatan menebak kata ini menstimulasi lansia untuk berfikir, registrasi dan mengasah memori.

4) Pos 4 : Menggambar

Menggambar merupakan salah satu terapi seni yang bermanfaat menurunkan kecemasan, stress dan dapat memelihara fungsi koqnitif lansia [8]. Setiap lansia diberikan kertas yang sudah ada gambar dan lansia wajib menghubungkan gambar dengan mengidentifikasi gambar yang sama.

5) Pos 5 : Bernyanyi dan yel-yel

Bernyanyi bagi lansia memiliki manfaat diantaranya:

- Mengatasi masalah demensia
- Meningkatkan kekuatan paru
- Meningkatkan hormone endorphin
- Mengatasi gangguan mental
- Mengurangi kesepian

Lansia secara berkelompok diminta untuk menyanyikan sebuah lagu Bersama dan menyajikan yel-yel kelompok yang bertemakan lansia sehat.

Untuk menjamin kenyamanan, keamanan dan memperhatikan tingkat energi maka kegiatan outbond dilakukan dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Kegiatan Outbond pada pagi hari dimulai jam 08.00 WIB dan berakhir maksimal pukul 11.00 WIB telah Kembali ke rumah masing-masing.
- b. Lansia juga akan mendapatkan konsumsi snack dan minuman serta makan siang.
- c. Disediakan kotak P3K untuk antisipasi pemberian pertolongan pertama bila terjadi cedera selama mengikuti outbond
- d. Transportasi lansia dan kader menuju lokasi outbond dan Kembali ke posyandu disediakan oleh tim Pengabdian masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui 3 tahapan, yakni tahapan skrining fungsi kognitif, pemberian pendidikan kesehatan atau penyuluhan tentang pencegahan demensia, dan kegiatan outbound kognitif. Kegiatan pengabdian berlangsung selama bulan Agustus 2023, dengan dihadiri oleh jumlah peserta lansia sebanyak 27 lansia dan 4 kader KSH.

1. Skrining Fungsi Koqnitif

Skrining menggunakan instrument mini coq. Skrining fungsi koqnitif lansia dilaksanakan pada hari kamis/ 10 agustus 2023 saat kegiatan Posyandu Lansia Barokah RW 03 Kelurahan Klampis Ngasem Surabaya. Pemeriksaan terhadap 27 lansia yang hadir di posyandu. Hasil skiring dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Hasil Skrining Lansia

No	Inisial Nama	Screening			
		TD (mmHg)	Skor Mini-Cog		
			Daftar Kata	Menggambar Jam	Total Mini-cog
1	SM	151/82	2	0	2
2	Ar	130/80	3	2	5
3	Soe	130/80	3	2	5
4	Mus	120/80	3	2	5
5	In	120/61	2	0	2
6	UK	120/80	3	1	4
7	Suk	130/90	3	1	4
8	Sut	110/70	3	2	5
9	Suy	147/112	2	0	2
10	Jam	130/86	3	1	4
11	Suh	120/70	3	1	4
12	Kas	140/80	2	1	3
13	NH	90/60	3	2	5
14	Dju	168/115	1	0	1
15	Za	110/70	1	1	2
16	SW	140/90	3	2	5
17	NL	110/70	3	2	5
18	Ja	150/100	1	0	1
19	Sum	130/90	3	0	3
20	End	169/90	3	2	5
21	Mud	150/90	3	1	4
22	SR	130/80	3	2	5
23	Sa'	120/70	1	1	2
24	NM	145/85	3	1	4
25	Tum	115/71	3	2	5
26	Rom	150/90	2	1	3
27	Lil	140/90	2	1	3

Berdasarkan tabel 1 tersebut didapatkan bahwa terdapat 11 (40%) lansia dengan skor Mini Cog < 4, hal ini menunjukkan kemungkinan mulai mengalami gejala yang mengarah pada terjadinya *cognitif impairment*.

Selain itu dilakukan pengukuran tekanan darah lansia dengan hasil didapatkan 10 lansia dengan hasil pengukuran tekanan darahnya $\geq 140/90$ mmHg. Hal ini menunjukkan bahwa lansia mengalami tekanan darah tinggi /

Hipertensi. Yang mana adanya comorbid penyakit hipertensi menjadi salah satu factor risiko terjadinya demensia.

2. Penyuluhan Pencegahan Demensia

Penyuluhan tentang pencegahan demensia dilaksanakan pada saat setelah skrining koqnitif pada tanggal 10 agustus 2023 dan pada saat outbond koqnitif tanggal 26 agustus 2023.

Penyuluhan tentang pencegahan demensia dilaksanakan 2 kali kegiatan. Yang pertama dilaksanakan bersamaan dengan kegiatan Posyandu Lansia hari Kamis/ 10 Agustus 2023 setelah dilakukan skrining koqnitif. Penyuluhan diberikan oleh Elida Ulfiana, S.Kep.,Ns.,M.Kep dengan topik mengenal Demensia.

Penyuluhan kedua dilaksanakan pada hari Sabtu/ 26 Agustus 2023 bersamaan dengan kegiatan outbond yaitu sebelum outbond dimulai. Penyuluhan ini diberikan oleh Abdul Habib, S.Kep.,Ns.,M.Kep dari RSJ Menur Surabaya. Topik tentang pencegahan Demensia. Media yang digunakan yaitu leaflet Pencegahan Demensia.

Materi edukasi yang disampaikan secara langsung kepada lansia dan kader posyandu ini menjelaskan tentang pengertian demensia. Demensia merupakan sindroma akibat penyakit/ gangguan otak yang biasanya bersifat kronik-progresif, termasuk didalamnya terdapat gangguan daya ingat, daya piker, kesadaran terkait waktu/tempat/orang, daya tangkap, berhitung, belajar, berbahasa, dan daya nilai [11]. Adapun tanda gejalanya yaitu pelupa, konsentrasi menurun, tidak mengenal waktu, tempat, dan orang, sulit mengingat informasi baru, sering mengulang kata-kata, dan sebagainya [12]

3. Outbond Koqnitif

Kegiatan Permainan Outbond dilaksanakan di THP (Taman Hiburan Pantai) Kenjeran Kota Surabaya. Taman Hiburan Pantai Kenjeran Surabaya merupakan salah satu tempat wisata untuk masyarakat umum. Di area THP ini dapat menikmati pemandangan Pantai Kenjeran, jembatan Kenjeran, taman, dan wisata kuliner dan oleh-oleh khas Kenjeran.

Pelaksanaan kegiatan outbond koqnitif ini dengan mekanisme 5 pos kegiatan. Hasil dari aktifitas outbond sebagai berikut:

1. POS 1: Teka Teki Silang Lansia

Pengisian teka teki secara berkelompok yaitu dibaca bersama-sama pertanyaan dan dijawab dengan menulis pada kotak jawaban teka teki secara bergantian. Dalam waktu 10 menit mampu menyelesaikan 2 jenis teka teki yang disediakan.

Dokumentasi Pos 1:



Gambar 1. Dokumentasi Pos 1

2. POS 2: Puzzle Lansia

Setiap kelompok mengerjakan 2 jenis puzzle yang dibagikan. Keperluan puzzle di susun secara berkelompok sehingga lansia

bekerjasama untuk menyusun atau merangkai sampai terbentuk sebuah gambar yang utuh. Sebagian besar kelompok lansia mampu menyelesaikan, namun terdapat 2 puzzle yang belum berhasil disusun oleh lansia. Permainan ini memberikan contoh dan pengalaman bagi lansia untuk bermain juga di rumah secara mandiri. Hal ini seperti hasil penelitian sebelumnya yang telah membuktikan bahwa lansia yang di intervensi bermain puzzle menunjukkan hasil mengalami penurunan derajat demensia [13]

Dokumentasi POS 2:



Gambar 2. Dokumentasi POS 2

3. POS 3: Tebak Kata dan Tebak Gaya

Lansia mampu menjawab pertanyaan tentang sambung kata yang diberikan. Salah satu contohnya “Sebutkan kata yang berawalan SA.....” Lansia menjawab secara bergiliran “Saya; sapu; santan; santai; sapi; sayur; sampai; sambal; sawo; saringan”. Setelah tebak kata maka dilanjutkan dengan tebak gaya. Lansia sebagian besar mampu melakukan tebak gaya, contoh pertanyaan tebak gaya : “mencuci baju, masuk angin, memaku dinding, dll. Selama proses tebak kata dan gaya ini lansia melaksanakan dengan gembira sambil tertawa riang.

Dokumentasi POS 3:



Gambar 3. Dokumentasi POS 3

4. POS 4: Menghubungkan Gambar

Setiap lansia diberikan 3 lembar kertas bergambar dan tugas lansia adalah menghubungkan gambar yang sama dengan menggambarkan garis penghubung yang tidak boleh berpotongan/bersilangan. Sebagian besar lansia mampu menyelesaikan tugas ini, dan sebagian kecil lansia menyelesaikan dengan tidak sesuai perintah.

Dokumentasi POS 4:



Gambar 4. Dokumentasi POS 4

5. POS 5: Menyanyi Yel – yel

Di pos ini fasilitator telah menyiapkan lagu yel-yel untuk masing-masing kelompok dan lansia dapat menambahkan improvisasi dari kata atau lagunya. Di pos ini lansia langsung mencoba menghafal lagu dan yel-yel beberapa kali dengan semangat. Setiap lansia mampu menyelesaikan tugas di pos 5 ini dengan gembira.

Dokumentasi POS 5:



Gambar 5. Dokumentasi POS 5

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berjudul upaya pencegahan demensia melalui kegiatan outbound kognitif pada kelompok lansia di Kelurahan Klampis Ngasem Kota Surabaya telah terlaksana dengan kegiatan skrining, edukasi, dan outbound kognitif. Kegiatan skrining kognitif menggunakan Mini cog mampu mendeteksi/mengidentifikasi adanya penurunan fungsi kognitif pada lansia. Edukasi tentang pencegahan demensia meningkatkan pengetahuan lansia dan kader tentang demensia dan memotivasi lansia untuk melakukan pencegahan. Kegiatan outbound kognitif memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi lansia dan sambil melatih lansia untuk melakukan permainan-permainan untuk memelihara fungsi kognitif dan dapat mencegah demensia. Selain itu, dapat meningkatkan rasa percaya diri, melepaskan kejenuhan, menumbuhkan semangat baru, membangun kerjasama antar tim, mengembangkan kemampuan sosial, serta meningkatkan kebugaran dan psikologis pada lansia.

SARAN

Saran bagi lansia, diharapkan lansia dapat menerapkan cara-cara pencegahan demensia agar tetap terpelihara fungsi kognitif secara mandiri di rumah. Saran bagi kader posyandu lansia, dapat memberikan edukasi dan menerapkan permainan-

permainan koqnitif tersebut saat kegiatan Posyandu Lansia. Saran bagi Puskesmas, diharapkan melakukan skrining koqnitif secara berkala dan memberikan edukasi Kesehatan lansia, serta dapat menjadikan kegiatan outing sebagai agenda tahunan posyandu lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah memberi dukungan pendanaan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021. Badan Pusat Statistik; 2021
- [2]. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99
- [3]. SJ, Wayne, romero rm baumgart. (2018). Application and Interpretation of Functional Outcome Measures for Testing Individuals With Cognitive Impairment. 34(1), 13–35. <https://doi.org/10.1097/TGR.000000000000171>
- [4]. Harada, et al. 2016.Going outdoors and cognitive function among community-dwelling older adults: Moderating role of physical function. *Geriatr Gerontology Int* 2016; 16: 65–73. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25597479/>
- [5]. Sørensen, K. et al. (2012) ‘Health literacy and public health : A systematic review and integration of definitions and models’
- [6]. Susilowati, D. (2016) Promosi kesehatan. Jakarta: BPPSDMK Kementerian Kesehatan RI
- [7]. Arum,Riva. 2022. Manfaat Mengisi TTS. <https://www.gramedia.com>
- [8]. Dewa G,Wiyani C,Erwanto R. 2018. Pengaruh Art Terapi (Terapi Menggaambar) terhadap stress pada lansia. https://www.researchgate.net/publication/324116213_Pengaruh_Art_Terapy_TERAPI_Menggambar_Terhadap_Stres_Pada_Lansia
- [9]. Geriatri.id, 2022. Berbagai manfaat lansia bernyanyi. <https://www.geriatri.id/artikel/860/berbagai-manfaat-lansia-menyanyi>
- [10]. Petersen, R. C., Caracciolo, B., Brayne, C., Gauthier, S., Jelic, V., & Fratiglioni, L. (2014). Mild cognitive impairment: A concept in evolution. *Journal of Internal Medicine*, 275(3), 214–228. <https://doi.org/10.1111/joim.12190>
- [11]. Mc Shane R (2000). *Int Psychogeriatry* 12 (Suppl 1); 147-154
- [12]. C.Miller (2015). *Nursing for wellness in older adults*, seventh Edition. Wolter Kluwer.Philadelpia
- [13]. Hatmanti MN, Ana Yunita. (2019). Senam Lansia dan Terapi Puzzle terhadap Demensia pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Vol 4, No.1 hal 104-107