



Peningkatan Pengetahuan Fungsi Kognitif pada Lansia Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang

Yanti Rosdiana¹, Hilda Mazarina Devi², Novita Dewi³, Supriyadi⁴, Rona Sari Mahaji Putri⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi

Abstrak

Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah serius pada lansia yang akan mengakibatkan lansia sulit untuk hidup mandiri dan meningkatkan risiko terjadinya demensia sehingga lansia mengalami gangguan perilaku dan penurunan kualitas hidup. Gangguan fungsi kognitif ini apabila terjadi dalam jangka waktu yang Panjang dan tidak segera dilakukan penanganan yang optimal dapat mengganggu kegiatan aktifitas lansia dalam sehari-hari. Perubahan fungsi kognitif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia dengan demikian perlu adanya solusi diantaranya adalah dengan melakukan terapi permainan tebak gambar untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Pelaksanaan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan fungsi pengetahuan fungsi kognitif pada lansia. Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini diberikan pada 37 orang lansia di RT 06 RW 01 Jl . Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun. Dari hasil pelaksanaan pengabdian Masyarakat ini didapatkan perbedaan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang sebelumnya pengetahuan fungsi kognitif tinggi sebesar 59,4% dan setelah kegiatan pengetahuan fungsi kognitif lansia sedang sebesar 56.7%. Diharapkan kedepannya dapat mengadakan edukasi berkala tentang fungsi kognitif pada lansia.

Abstract

Decreased cognitive function is a serious problem in the elderly which will make it difficult for the elderly to live independently and increase the risk of developing dementia so that the elderly experience behavioral disorders and a decreased quality of life. If this cognitive function disorder occurs over a long period of time and optimal treatment is not immediately carried out, it can interfere with the activities of the elderly in their daily activities. This change in cognitive function certainly has its own impact on the lives of the elderly, so there is a need for a solution, one of which is to do picture guessing game therapy to improve cognitive function in the elderly. The implementation of this service aims to increase the function of knowledge of cognitive functions in the elderly. This Community Service implementation was given to 37 elderly people in RT 06 RW 01 Jl. Kasin Jaya III, Tanjungrejo Exit, Sukun District. From the results of the implementation of community service, it was found that the difference before the implementation of community service activities was that previously knowledge of cognitive functions was high at 59.4% and after activities knowledge of cognitive functions of the elderly was moderate at 56.7%. It is hoped that in the future it will be able to conduct periodic education about cognitive function in the elderly.

Keywords:

Cognitive Function; Elderly; Fungsi Kognitif; Knowledge, Lansia

Correspondence Author:

Yanti Rosdiana

Yanti.rosdiana@unitri.ac.id

PENDAHULUAN

Perkembangan individu dengan batasan usia 60 tahun biasanya disebut lanjut usia atau lansia. Pada saat seorang individu menginjak lanjut usia maka akan mengalami beberapa perubahan, baik perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan sosial serta perubahan spiritual (Ramli & Fadhillah, 2020). Di Indonesia jumlah lansia usia 60 tahun keatas sebesar



10,8% atau sekitar 29,3 juta orang, angka tersebut diperkirakan terus mengalami peningkatan hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Dari hasil Proyeksi Penduduk Tahun 2021, didapatkan penduduk lansia di Jawa Timur pada tahun 2021 telah mencapai 13,57% yang menandakan bahwa struktur penduduk Jawa Timur tergolong penduduk tua (BPS Profinsi Jawa Timur, 2021). Pada tahap akhir lansia mengalami proses menua yang biasa disebut dengan tahap penuaan, pada proses penuaan ini mengakibatkan penurunan tingkat fungsi kognitif (Klimova & Dostalova, 2020). Bertambahnya usia dan populasi lebih tua memiliki resiko lebih tinggi terhadap gangguan fungsi kognitif (Kumar et al., 2022). Penurunan fungsi kognitif merupakan masalah serius pada lansia yang akan mengakibatkan lansia sulit untuk hidup mandiri dan meningkatkan risiko terjadinya demensia sehingga lansia mengalami gangguan perilaku dan penurunan kualitas hidup. Gangguan fungsi kognitif ini apabila terjadi dalam jangka waktu yang Panjang dan tidak segera dilakukan penanganan yang optimal dapat mengganggu kegiatan aktifitas lansia dalam sehari-hari (Surya Rini et al., 2018).

Eko dan Gloria (2018) mengungkapkan terjadinya gangguan fungsi kognitif disebabkan oleh beberapa factor seperti penyakit depresi, neurologi, Penurunan fungsi kognitif akan mengganggu kualitas hidup lansia (Deu, 2015). Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif pada lansia. Perempuan cenderung lebih memiliki resiko lebih besar terjadi gangguan kognitif dibandingkan laki-laki, hal ini disebabkan karena adanya penurunan hormone estrogen pada perempuan menopause sehingga resiko terjadinya penyakit neurodegeneratif meningkat (Gati et al., 2016). Perubahan fungsi kognitif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia dengan demikian perlu adanya solusi diantaranya adalah dengan melakukan terapi permainan tebak gambar untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia. Berdasarkan wawancara pada beberapa lansia yang ada di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun mengatakan kadang sering lupa meletakkan barang-barangnya, kadang lupa mengingat nomer teleponnya. Dengan adanya masalah tersebut perlu adanya stimulus pada lansia untuk meningkatkan fungsi kognitif, selain itu dapat meningkatkan interaksi antara satu dengan yang lain.

Peningkatan pengetahuan tentang fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan masyarakat tersebut. Pemahaman yang lebih baik tentang fungsi kognitif membantu meningkatkan kualitas hidup lansia. Dengan mengetahui cara menjaga dan merawat kesehatan kognitif mereka, lansia dapat lebih mandiri dan terlibat dalam kegiatan sehari-hari, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat ketergantungan pada orang lain (Rohaedi, 2018). Pengetahuan tentang fungsi kognitif juga dapat membantu masyarakat sekitar, termasuk keluarga dan tetangga, dalam memberikan dukungan yang lebih baik kepada lansia. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang potensi masalah kesehatan kognitif, mereka dapat memberikan perawatan yang lebih efektif dan memahami cara berkomunikasi yang baik dengan lansia. Hal ini menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi lansia, meningkatkan hubungan sosial, dan mencegah isolasi sosial yang sering kali terjadi pada usia lanjut.

Peningkatan pengetahuan tentang fungsi kognitif dapat membantu dalam mencegah atau mengidentifikasi lebih dini masalah kesehatan mental pada lansia. Dengan adanya informasi yang tepat, dapat dilakukan langkah-langkah pencegahan atau intervensi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental lansia. Ini sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti demensia dan Alzheimer yang dapat memiliki dampak yang signifikan pada

kualitas hidup lansia dan keluarganya. Oleh karena itu, upaya meningkatkan pengetahuan tentang fungsi kognitif di Kelurahan Tanjungrejo diharapkan dapat memberikan manfaat besar bagi seluruh komunitas, mendorong hidup sehat, aktif, dan bermakna bagi lansia.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilaksanakan di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun. Kegiatan ini dilaksanakan bulan Agustus 2023. Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah lansia dengan rentang usia mulai dari 45-59 tahun (middle age), 60-74 tahun (lanjut usia/ elderly), dan 75-90 tahun (lanjut usia tua/ old). Kegiatan yang dilakukan diawali dengan koordinasi dengan ketua RT 06 RW 01 dan dengan ketua karang taruna. Setelah itu pengurusan perijinan dengan pengiriman surat resmi pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilakukan dengan 3 tahapan:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah dengan membuat pre planning atau perencanaan dengan melakukan persiapan kegiatan: persiapan tempat sesuai dengan jenis kegiatan, persiapan media (music, speaker, gambar dan lagu), menyiapkan alat tekanan darah.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 12 Agustus 2023 dimulai jam 13.00. Kegiatan ini dihadiri oleh 38 orang lansia di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun. Pelaksanaan kegiatan diawali pengukuran tekanan darah dilanjutkan dengan penjelasan strategi bermain: menjelaskan pada lansia tujuan, manfaat dan cara permainan tebak gambar. Seluruh tim terlibat dan berperan aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat peserta juga antusias, ceria dan menunjukkan semangat yang tinggi selama kegiatan berlangsung.



Gambar 1. Suasana diskusi bersama warga Lansia di Kelurahan Tanjungrejo

Sumber: Dokumen pribadi

3. Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

Jumlah peserta sebanyak 38 orang lansia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Setting tempat sudah sesuai dengan yang direncanakan, segala keperluan kegiatan sarana dan prasarana sudah tepat saling mendukung, sehingga kegiatan berjalan dengan lancar, semua tim berkomunikasi dengan menggunakan komunikasi terapeutik untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, hal ini terbukti 85% peserta senang dan mengikuti kegiatan sampai selesai.

2. Evaluasi proses

Pelaksanaan kegiatan sesuai dengan napa yang telah direncanakan, kegiatan berjalan lancar mulai awal sampai akhir, semua tim bekerja sesuai dengan perannya masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian masyarakat dilaksanakan di rumah salah satu warga RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Post Test	
	F	%
Usia		
45-59 tahun	18	48.6
60-67 tahun	13	35.1
75-90 tahun	6	16.2
Total	37	100%
Jenis Kelamin		
Perempuan	24	64.8%
Laki-laki	13	35.1%
Total	37	100%
Pendidikan		
SD	29	78.3
SMP	5	13.5
SMP	3	8.10
Total	37	100%

Sumber: Olah data peneliti

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik responden berdasarkan usia yang paling banyak adalah berusia 45-59 tahun yaitu sebanyak 18 orang lansia (48.6%), jenis kelamin yang paling dominan yaitu Perempuan sebanyak 24 orang lansia (64.8%), Pendidikan lansia yang paling banyak yaitu SD dengan 29 orang lansia (78.3%).

Tabel 2 Distribusi Hasil Uji Pengetahuan Fungsi Kognitif Lansia

Pengetahuan Fungsi Kognitif	Rendah		Sedang		Tinggi	
	F	%	F	%	F	%
Sebelum	7	18.91	8	21.6	22	59.4
Sesudah	7	18.91	31	56.7	9	24.3

Berdasarkan tabel 2 didapatkan sebelum kegiatan pengmas terdapat 22 (59.4%) memiliki pengetahuan fungsi kognitif tinggi, setelah melakukan kegiatan pengmas didapatkan 31 (56.7%) memiliki pengetahuan kognitif sedang.

Pembahasan

Dari hasil pengabdian Masyarakat didapatkan bahwa usia yang paling banyak di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun adalah usia antara rentang usia 45-59 tahun sebesar 48,6%. Usia 45-59 tahun disebut sebagai masa middle age, dimana masa ini adalah masa awal perubahan pada lansia dimana terjadi beberapa perubahan baik

perubahan fisik, perubahan mental, perubahan psikososial dan perubahan perkembangan spiritual. Pada masa ini seseorang mengalami suatu proses adaptasi dengan beberapa perubahan yang didapatnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Wianti & Muchlisin (2020) yang mengungkapkan bahwa adaptasi pada lansia menjadi hal penting untuk kelangsungan hidup lansia kedepannya, selain itu untuk mempertahankan hubungan social serta kebutuhan spiritualnya.

Hasil pengabdian Masyarakat juga didapatkan bahwa lansia yang paling dominan adalah perempuan yaitu sebesar 64,8%. Perempuan memiliki stres yang tinggi dibandingkan dengan laki-laki hal ini terjadi karena tingginya sensitivitas perasaan sehingga lebih mudah tersinggung disamping lebih rentan terhadap masalah yang dihadapinya (Muharrom, Miftaachul, 2020). Perempuan lansia seringkali memiliki tingkat sensitivitas perasaan yang lebih tinggi, dan hal ini dapat membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Seiring bertambahnya usia, perubahan hormonal dan fisik pada tubuh perempuan dapat memengaruhi keseimbangan emosional. Faktor-faktor ini dapat menyebabkan perempuan lansia lebih rentan terhadap tekanan dan stres sehari-hari. Selain itu, adanya perubahan dalam lingkungan sosial, seperti kehilangan teman atau pasangan hidup, juga dapat memberikan dampak signifikan pada kesejahteraan emosional perempuan lansia.

Ketika perempuan lansia mengalami stres, ada beberapa kerentanan yang perlu diperhatikan. Pertama, sistem kekebalan tubuh dapat terpengaruh, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi. Stress juga dapat memengaruhi kualitas tidur, menyebabkan gangguan tidur yang dapat memperburuk kondisi kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, perempuan lansia yang mengalami stres cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan. Kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup secara menyeluruh dan mempercepat proses penuaan. Oleh karena itu, penting untuk memberikan perhatian khusus pada kesejahteraan emosional perempuan lansia. Dukungan sosial, termasuk interaksi sosial yang positif dan dukungan dari keluarga serta teman, dapat membantu mengurangi tingkat stres.

Selain itu, program-program kesehatan mental dan kegiatan sosial yang dirancang khusus untuk lansia perempuan juga dapat membantu mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui pemahaman yang mendalam tentang sensitivitas perasaan perempuan lansia dan risiko stres yang dapat timbul, dapat diambil langkah-langkah yang sesuai untuk mempromosikan kesejahteraan mereka di tahap kehidupan yang berharga ini.

Berdasarkan hasil uji pengetahuan fungsi kognitif lansia di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun didapatkan perubahan sebelum dan sesudah dilaksanakannya kegiatan. Sebelum pelaksanaan kegiatan pengetahuan fungsi kognitif lansia tinggi yaitu sebesar 59,4% dan setelah kegiatan pengetahuan fungsi kognitif lansia sedang sebesar 56,7%. Adanya perubahan ini dapat dipengaruhi beberapa faktor diantaranya adalah faktor interaksi, dengan adanya interaksi bersama-sama saat bermain tebak gambar dapat mempertahankan hubungan sosial dan hal ini sangat penting dalam mempertahankan kehidupan lansia. Hal ini sejalan dengan Samper et al (2017) yang mengungkapkan bahwa dengan adanya interaksi sosial lansia dapat mengungkapkan perasaannya dalam kelompoknya dan saling berbagi cerita, berbagi minat, berbagi perhatian dan dapat melakukan aktifitas secara bersama-sama yang kreatif dan dapat saling menyemangati satu sama lain sehingga dapat meningkatkan fungsi kognitif pada lansia.

Interaksi sosial yang baik dengan orang lain memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi stres pada lansia. Lansia seringkali menghadapi perubahan dalam kehidupan sehari-hari, seperti kehilangan pasangan hidup, pensiun, atau perubahan fisik yang mungkin membatasi aktivitas mereka. Dalam konteks ini, interaksi sosial dapat menjadi sarana yang efektif untuk memberikan dukungan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Salah satu manfaat utama dari interaksi sosial adalah kemampuannya untuk mengurangi rasa kesepian dan isolasi, yang seringkali menjadi faktor penyebab stres pada lansia (Khairunnisa & Nulhaqim, 2021). Melalui hubungan sosial yang positif, lansia dapat merasa terhubung dengan dunia di sekitar mereka, merasa dihargai, dan memiliki perasaan penting dalam komunitas. Ini dapat memberikan perasaan keamanan dan dukungan yang sangat diperlukan untuk mengatasi tantangan yang dihadapi seiring bertambahnya usia.

Interaksi sosial juga dapat merangsang otak dan meningkatkan kesehatan mental lansia. Melalui percakapan, kegiatan bersama, atau bahkan sekadar senyum dan sapaan ringan, lansia dapat merasakan efek positif pada suasana hati mereka. Hormon-hormon seperti endorfin, yang meningkatkan perasaan bahagia, dapat dilepaskan melalui interaksi sosial yang positif. Selain itu, interaksi sosial dapat memberikan kesempatan bagi lansia untuk berbagi pengalaman, pengetahuan, dan kebijaksanaan mereka. Ini tidak hanya memperkaya kehidupan sosial mereka tetapi juga memberikan rasa makna dan tujuan dalam kehidupan sehari-hari (Syamsudin & Santi, 2018).

Kegiatan interaksi sosial yang mendukung peningkatan pengetahuan ini juga berperan sebagai langkah preventif terhadap stres dan isolasi sosial pada lansia. Dengan membangun jaringan sosial yang kuat dan mendukung, lansia di Kelurahan Tanjungrejo dapat merasa lebih terhubung dengan komunitas sekitar, mengurangi tingkat kesepian, dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental mereka. Selain itu, meningkatnya pengetahuan tentang fungsi kognitif juga memberikan dasar yang kuat untuk praktik-praktik pencegahan terhadap masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti demensia (Susanti, 2019). Dengan mengadopsi gaya hidup yang sehat dan terlibat dalam kegiatan-kegiatan kognitif yang merangsang otak, lansia dapat mempertahankan kesehatan mental mereka sepanjang usia.

PENUTUP

Pengetahuan Fungsi Kognitif pada lansia di RT 06 RW 01 Jl Kasin Jaya III Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun terdapat perbedaan sebelum pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat yang sebelumnya pengetahuan fungsi kognitif tinggi sebesar 59,4% dan setelah kegiatan pengetahuan fungsi kognitif lansia sedang sebesar 56,7%. Dalam menyelenggarakan kegiatan interaksi terkait peningkatan pengetahuan fungsi kognitif pada lansia di Kelurahan Tanjungrejo, Kecamatan Sukun, Kota Malang, kita dapat menyimpulkan bahwa upaya ini memiliki dampak positif yang signifikan terutama dalam konteks kesehatan mental lansia. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang fungsi kognitif, lansia dapat lebih mudah mengidentifikasi dan mengelola potensi masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2021). Profil Penduduk Lanjut Usia Prifinsi Jawa Timur. 2407-3203
- Gati, N. W., Mustikasari, & Putri, Y. S. E. (2016). Peningkatan Integritas Diri Lansia Melalui Terapi Kelompok Terapeutik dan Reminiscence. *Keperawatan Jiwa*, 4(1), 31-39.



- Klimova, B., & Dostalova, R. (2020). The impact of physical activities on cognitive performance among healthy older individuals. *Brain Sciences*, *10*(6), 1–14.
<https://doi.org/10.3390/brainsci10060377>
- Khairunnisa, M.F., Nulhaqim, S.A., (2021). Pendekatan Berbasis Kekuatan Dalam Meningkatkan Wellness Lansia. *Jurnal Pekerjaan Sosial*, *4*(1), 69-77.
- Kumar, M., Srivastava, S., & Muhammad, T. (2022). Relationship between physical activity and cognitive functioning among older Indian adults. *Scientific Reports*, *12*(1), 1–14.
<https://doi.org/10.1038/s41598-022-06725-3>
- Muharrom, Miftaachul, M. D. (2020). Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Lansia di Samarinda. *Borneo Student Research*, *1*(3), 1359–1364.
- Ramli, R., & Fadhillah, M. N. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal*, *01*(01), 22–30. <https://doi.org/10.33096/won.v1i1.21>
- Rohaedi, S.T., Karimah, A.D. (2016). Tingkat kemandirian lansia dalam activities daily living di Panti Sosial Tresna Werdha Senja Rawi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. *4*(2), 27-39
- Samper, T. P., Pinontoan, O. R., & Katuuk, M. E. (2017). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di BPLU Senja Cerah Provinsi Sulawesi Utara. *Journal Keperawatan (e-KP)*, *5*(1), 1–9.
- Susanti, Y. (2019). Artikel increasing independence and cognitives of elderly through health education concerning psychosocial development of Elderly. *11*(3), 155–162.
- Surya Rini, S., Kuswardhani, T., & Aryana, S. (2018). Faktor – faktor yang berhubungan dengan gangguan kognitif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wana Seraya Denpasar. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, *2*(2), 32–37. <https://doi.org/10.36216/jpd.v2i2.35>
- Syamsuddin, S., & Santi, K. E. (2018). Perspektif Kekuatan Dan Keberfungsian Sosial Lanjut Usia Penerima Manfaat Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Sosio Konsepsia*, *7*(3), 205-220.