



PEMBERDAYAAN KADER POSYANDU DALAM PENERAPAN LATIHAN SENAM CEGAH PIKUN UNTUK PENCEGAHAN KEPIKUNAN PADA LANSIA

Sutiyah Heni^{1)*}, Endah Luqmasari²⁾

¹Program Studi D3 Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri

²Program Studi D3 Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri

Article Info	ABSTRAK
Keywords: <i>Posyandu Cadres</i> <i>Sensibility</i> <i>Gymnastics to Prevent Acne</i> <i>in the Elderly</i>	Senam cegah pikun merupakan serangkaian latihan berbasis gerakan tubuh sederhana untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan dan merileksasi belakang otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan), merangsang system yang terkait dengan perasaan/emosi, yakni otak tengah (limbis) serat otak besar (dimensi pemusatan). Upaya dalam mencegah kepikunan secara dini memerlukan pengetahuan yang baik dari seluruh lansia yang belum mengalami kepikunan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah pemberdayaan kader posyandu dalam pencegahan kepikunan dengan penerapan senam cegah pikun pada lansia. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17-21 September 2024 di Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri Jawa Timur. Peserta adalah Kader Posyandu Lansia sebanyak 15 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan sejumlah 2 mahasiswa. Metode yang digunakan ceramah, diskusi/tanya jawab dengan media leaflet, penjelasan materi menggunakan media LCD dan laptop. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mempraktekkan senam cegah pikun ke Kader Posyandu dan mengevaluasi pre test praktek tehnik senam cegah pikun dengan hasil hampir setengah dari responden 47% kategori penerapan cukup, kemudian dilakukan post test praktek senam cegah pikun yang dilakukan oleh Kader di depan lansia dengan hasil sebagian besar responden 53% dengan kategori penerapan baikpan baik. Dapat disimpulkan kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan psikomotor kader dalam upaya pencegahan peningkatan senam cegah pikun pada lansia. Diharapkan tindak lanjut dari kegiatan ini, dibuat jadwal rutin dalam pelaksanaan kegiatan senam di kegiatan posyandu lansia. ABSTRACT <i>Senile prevention gymnastics is a series of simple body movement-based exercises to stimulate the left and right brains (lateral dimension), lighten and relax the back of the brain and the front of the brain (focusing dimension), stimulate systems related to feelings/emotions, namely the midbrain (limbis) and large brain fibers (focusing dimension). Efforts to prevent senility early require good knowledge from all elderly people who have not experienced senility. The purpose of community service activities is to empower posyandu cadres in preventing senility by applying senile prevention exercises to the elderly. The activity was held on September 17-21, 2024 in the Bendo Health Center Work Area, Kediri Regency, East Java. Participants were 15 Elderly Posyandu Cadres. The number of students who participated in the activity was 2 students. The method</i>

used was lectures, discussions/questions and answers with leaflet media, explanation of material using LCD media and laptops. The implementation of the activity began by practicing senile prevention gymnastics to Posyandu Cadres and evaluating the pre-test of senile prevention gymnastics techniques with the results of almost half of the respondents 47% of the respondents in the sufficient application category, then a post-test of senile prevention gymnastics practice was carried out by cadres in front of the elderly with the results of most of the respondents 53% with the category of good application. It can be concluded that this community service activity has a positive impact on increasing the knowledge and psychomotor of cadres in an effort to prevent the increase in senile gymnastics in the elderly. It is hoped that the follow-up of this activity will make a routine schedule in the implementation of gymnastics activities at the elderly posyandu activities.

**Corresponding Author: (sutiayah.heni@gmail.com)*

PENDAHULUAN

Proses dari masa dewasa menjadi tua merupakan suatu proses yang harus di hadapi dan dijalani oleh semua orang. Proses ini biasanya menimbulkan suatu masalah akibat menurunnya salah satu dari fungsi organ di dalam tubuh manusia, yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang, akan tetapi banyak juga orang yang memasuki usia tua juga mengalami kebahagiaan.

Sampai saat ini banyak problema yang terjadi pada seseorang yang menginjak/ memasuki usia tua salah satu hal nya adalah mengalami penurunan fungsi kognitif (fungsi belajar dan fungsi memori) yang tentu saja memerlukan penyesuaian diri bagi lansia untuk menjalani keadaan tersebut. Keluhan yang sering dirasakan oleh lansia biasanya adalah menurunnya daya ingat atau sering lupa. Beberapa hal yang diduga menjadi penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan dan pemahaman dari lansia tentang aktivitas yang bisa mencegah pikun, seperti melakukan aktivitas senam cegah pikun.

Senam cegah pikun sendiri dapat mencegah lansia mengalami kepikunan lebih dini/ lebih cepat, bagi lansia yang mengalami penurunan daya ingat, senam cegah pikun ini sangat relevan untuk diterapkan secara rutin karena dapat membantu lansia untuk menjaga daya ingat, oleh karena itu perlu upaya pemahaman dan pengetahuan lebih dari lansia tentang aktivitas senam cegah pikun. Senam ini mengaktifkan dua belah otak dan memadukan fungsi semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Upaya yang dapat dilakukan oleh lansia itu sendiri yaitu dengan cara mencari informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber tentang seberapa pentingnya melakukan senam cegah pikun. (Piskajaya, A. (2021)).

Menurut WHO pada tahun 2017 menunjukan bahwa penduduk dunia yang mengalami demensia sebanyak 47 juta orang. Menurut Alzheimer's Disease Internasional pada tahun 2016 jumlah penderita demensia di Indonesia sebesar 1,2 juta jiwa dan Indonesia masuk dalam 10 negara dengan jumlah penderita demensia tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2015. Data penderita demensia di Jawa timur sebesar 7% dari populasi lansia (Agus, R. (2013)). Pada tahun 2015 di UPT PSLU Jombang, di Jombang lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif sebanyak 10 lansia, sedangkan di UPT PSLU Jombang, Pare Kediri sebanyak 29 lansia.

Penurunan daya ingat pada lansia menjadi hal utama lansia mengalami kepikunan/ demensia lebih dini/ lebih cepat. Pengetahuan lansia dalam menerapkan aktivitas yang bisa mencegah pikun sangat penting untuk di perhatikan dan di terapkan dengan cara mencari tau informasi tentang kepikunan dan senam cegah pikun. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku (Aprilia et al., 2022).

Pada lansia, menurunnya daya ingat merupakan salah satu fungsi kognitif yang seringkali paling awal mengalami penurunan, Hal ini mempengaruhi ingatan pemikiran, orientasi, pemahaman, penghitungan, kapasitas belajar, bahasa, dan penilaian. Namun tidak mempengaruhi status kesadaran. Gangguan fungsi kognitif biasanya disertai dan kadang-kadang didahului oleh penurunan kontrol emosi, perilaku sosial, atau motivasi (Aprilia et al., 2022).

Dampak positif yang dialami lansia apabila mengetahui tentang senam cegah pikun, maka resiko lansia mengalami ke pikunan menjadi lebih minim sehingga lansia dapat menerapkan senam cegah pikun dengan baik dan mengetahui seberapa besar manfaat melakukan senam cegah pikun. Sedangkan dampak negative yang muncul apabila lansia kurang pemahaman/ pengetahuan tentang senam cegah pikun, akan beresiko mengalami ke pikunan/ demensia lebih cepat, penurunan daya ingat pada lansia adalah mempengaruhi proses berpikir lansia, sering mudah lupa, sulit berkonsentrasi, tidak bisa berpikir jernih, atau sulit menjalani aktivitas sehari-hari tanpa bantuan orang lain. Oleh karena itu perlu adanya upaya dari lansia dalam melakukan proses pemahaman dan pengetahuan lebih dalam serta melakukan kegiatan yang bisa mencegah pikun pada lansia.

Dari permasalahan tersebut adapun upaya yang dapat dilakukan yaitu aktif mengikuti posyandu lansia dan menyampaikan informasi yang benar dengan cara memberikan pendidikan tentang aktivitas yang bisa mencegah pikun, seperti melakukan senam cegah pikun, menjelaskan mulai dari definisi, jenis-jenis, tujuan serta manfaat dari senam cegah pikun itu sendiri, dimana manfaat dari senam cegah pikun ini adalah untuk bisa berpikir secara sistematis, berbahasa verbal yang baik, berpikir secara terstruktur dan serta dapat mengolah informasi secara tepat. Metode ini mengaktifkan dua belah otak dan memadukan fungsi semua bagian otak untuk meningkatkan kemampuan kognitif. Upaya yang dapat dilakukan oleh lansia itu sendiri yaitu dengan cara mencari informasi sebanyak-banyaknya dari berbagai sumber tentang seberapa pentingnya melakukan senam cegah pikun dengan melibatkan anggota keluarga.

Kader Posyandu Lansia adalah tenaga bantuan dari masyarakat setempat yang membantu petugas kesehatan dalam melakukan pemeriksaan pada lansia. Adanya penurunan kunjungan lansia yang hadir mengikuti kegiatan posyandu lansia, maka perlu dilakukan inovasi dalam kegiatan tersebut baik dari kader, perangkat desa maupun pihak puskesmas untuk meningkatkan kunjungan lansia pada posyandu lansia. Pemberdayaan kader posyandu menjadi petugas lapangan untuk lansia bisa menjadi alternatif agar bisa melakukan deteksi awal kejadian sakit melalui pelaksanaan penyuluhan dan pelatihan [7]. Pada usia lansia perlu pemantauan rutin setiap minggu, hal ini dikarenakan resiko peningkatan kondisi kesehatan baik tekanan darah, peningkatan gula darah, peningkatan kolesterol, peningkatan asam urat dan kegiatan lansia untuk mencegah terjadinya ke pikunan yang lebih sering terjadi pada usia lansia. Dengan adanya petugas lapangan diharapkan bisa memantau kondisi pada lansia setiap minggu dan juga dapat menjadi upaya pencegahan kejadian sakit dan ke pikunan lebih awal pada lansia.

Berdasarkan analisis situasi diatas penulis merasa perlu untuk melaksanakan pengabdian tentang pemberdayaan kader posyandu menjadi petugas lapangan lansia yang bisa melakukan Upaya Pencegahan Ke pikunan Dengan Penerapan Senam Cegah Pikun Pada Lansia.

Kepikunan Dengan Penerapan Senam Cegah Pikun Pada Lansia sehingga Kader lebih mampu berfikir positif dan mampu mengajari lansia untuk melakukan senam cegah pikun setiap hari di saat lansia tidak ada kegiatan secara teratur, tepat dan benar.

METODE PELAKSANAAN

Penurunan daya ingat pada lansia menjadi hal utama lansia mengalami ke pikunan/ demensia lebih dini/ lebih cepat. Pengetahuan lansia dalam menerapkan aktivitas yang bisa mencegah pikun sangat penting untuk di perhatikan dan di terapkan dengan cara mencari tau informasi tentang ke pikunan dan senam cegah pikun. Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan juga merupakan domain terpenting dalam terbentuknya perilaku (Aprilia et al., 2022).

Edukasi dan penerapan senam cegah pikun diberikan dengan menjelaskan permasalahan tentang penyakit-penyakit yang dialami oleh lansia, dampak yang ditimbulkan dan solusi yang bisa dilakukan serta dioptimalkan. Luaran dari kegiatan ini adalah pemahaman kader tentang Upaya Pencegahan Ke pikunan Dengan Penerapan Senam Cegah Pikun Pada Lansia.

Latihan dalam penerapan Senam Cegah Pikun dilaksanakan 17-21 September 2024, Pukul 08.30 WIB s.d. 11.00 WIB di Balaidesa Sumberbendo Wilayah Kerja Puskesmas Bendo Kabupaten Kediri Jawa Timur. Peserta adalah kader sebanyak 15 orang. Jumlah mahasiswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini sejumlah 2 mahasiswa. Penjelasan materi menggunakan Metode dan Media yang digunakan LCD, ceramah, laptop, diskusi/tanya jawab, leaflet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada 17-21 September, Pukul 08.30 WIB s.d. 11.00 WIB di Balaidesa Sumberbendo Wilayah Kerja Puskesmas Sumberbendo Kabupaten Kediri Jawa Timur. Kegiatan ini diikuti oleh 15 orang kader sebagai pelaksana lapangan di Posyandu Desa Sumberbendo.

Kegiatan dimulai dengan memberikan penjelasan tentang maksud dan tujuan dilaksanakannya kegiatan tersebut. Kegiatan awal di mulai dengan pengisian kuesioner tentang pengetahuan dan langkah-langkah senam cegah pikun pada lansia yang di isikan oleh kader posyandu, dengan hasil pre test sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Tehnik Senam Cegah Pikun

Kategori Pencapaian	Frekuensi (n)		Prosentase (%)	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
Penerapan Baik	4	10	26,5	53
Penerapan Cukup	7	5	47	47
Penerapan Kurang	4	0	26,5	0
Total	15	15	100	100

Kegiatan penjelasan tehnik-tehnik gerakan tentang pentingnya melakukan kegiatan senam cegah pikun pada lansia yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Sumberbendo.



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Pada Ibu Kader Posyandu



Gambar 2. Penerapan Senam Cegah Pikun Pada Lansia



Gambar 3. Hasil pemahaman tentang penerapan senam cegah pikun

Kegiatan terakhir dengan pengisian kuesioner tentang pengetahuan dan langkah-langkah senam cegah pikun pada lansia yang di isikan oleh kader posyandu, dengan hasil post test sebagai berikut :

Adapun beberapa hambatan yang terjadi pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat :

1. Masih ada kader yang canggung melakukan tehnik-tehnik Gerakan Senam Cegah Pikun
2. Penilaian Pre Test dan Post Test tidak bisa dilakukan dalam satu waktu

Kesuksesan dan keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat tidak lepas adanya Kerjasama dengan baik, kompak dan keaktifan ibu-ibu kader dalam memberikan inovasi tentang penerapan senam cegah pikun secara rutin dan memasukkan dalam jadwal kegiatan posyandu setiap 1 bulan sekali. Teknik gerakan-gerakan senam cegah pikun mudah dihafalkan dan tidak membutuhkan waktu yang lama dalam menerapkannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan meliputi : penyampaian maksud dan tujuan kegiatan ini perlu dilakukan, pemberian penilaian pre test, penyampaian materi, post tes. Dari hasil pre dan post test di dapatkan hasil peningkatan dari pengetahuan dan dapat menerapkan tehnik-tehnik Gerakan dalam senam cegah pikun secara tepat dan benar yang dilakukan kader dan dapat diterapkan di depan lansia.

Saran

Penerapan senam cegah pikun bisa sering dilakukan di setiap waktu, karena gerakan-gerakan yang mudah dilakukan, juga perlu adanya dukungan dari tenaga kesehatan dan institusi pendidikan dalam membantu ibu-ibu kader posyandu dalam menerapkannya pada lansia.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Ketua STIKES Karya Husada Kediri yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat
2. Kepada Kepala Puskesmas Bendo yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat
3. Kepada Kepala Desa Sumberbendo yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat
4. Kepada Bidan Desa Sumberbendo yang telah memberikan ijin untuk melakukan kegiatan Pengabdian Masyarakat
5. Kepada Ibu-ibu Kader Lansia yang telah membantu proses berjalannya kegiatan Pengabdian Masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Piskajaya, A. (2021). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA PUSKESMAS KEMILING BANDAR LAMPUNG TAHUN 2021*. UMPRI.
- Agus, R. (2013). *Kapita Selekta Kuesiner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Salemba Medika.
- Amirullah. 2011. Jumlah Orang Pikun Indonesia Meningkat.
- Aprilia et al., 2022 Aprilia, M., Wulandari, L. F. E., Wulandari, R. R., Alhayu, R. N., Dewi, T., Korina, Z., & Rosadi, S. A. (2022). EVIDENCE BASED PRACTICE Penerapan Senam Otak Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif pada Lansia dengan Demensia di UPT PSTW Bondowoso.
- B. Uno, Hamzah. 2016. *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- BPS. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. BPS Provinsi Jawa Timur
- Iftya, S. Y. (2019). *Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Jombang*. STIKes Insan Cendekia Medika Jombang.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Analisis Lansia di Indonesia*.
- Maryam, S., Ekasari, M., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika.