

**LAPORAN  
KEGIATAN PENGABDIAN MASYARAKAT**



**PROGRAM KEMITRAAN BAGI KADER LANSIA MELALUI SENAM OTAK  
DALAM PENCEGAHAN DEMENSIA DI WILAYAH KERJA  
PUSKESMAS TRENGGALEK**

**DISUSUN OLEH:**

**Ns. Rahayu Niningasih, S.Kep. M.Kes.**

**Ns. Dewi Wulandari, S.Kep. M.Kep**

**Ns. Ixora, S.Kep. M.Kep**

**NIP. 196911211992032005**

**NIK. 811111177**

**NIK. 830626178**

**PROGRAM STUDI D 3 KEPERAWATAN TRENGGALEK  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG  
2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul PKM : Program Kemitraan Bagi Kader Lansia Melalui Senam Otak dalam Pencegahan Demensia Di Wilayah Kerja Puskesmas Trenggalek
2. Nama Mitra Program PKM : Puskesmas Trenggalek
3. Ketua Tim Pengusul
  - a. Nama : Ns. Rahayu Niningasih, S. Kep., M.Kes.
  - b. NIDN : 3421116902
  - c. Jabatan/Golongan : Dosen JFU/IV.A
  - e. Jurusan/Program Studi : Keperawatan/D-III Keperawatan Trenggalek
  - f. Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Malang
  - g. Bidang Keahlian : Keperawatan
  - h. Alamat Kantor : Jl. Dr Soetomo No 5 Trenggalek
  - I Alamat Rumah : RT 09 RW 03 Bendorejo Pogalan Trenggalek
4. Anggota Tim Pengusul :
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 2 orang
  - b. Nama Anggota I : Ns Dewi wulandari Skep Mkep/Keperawatan
  - c. Nama Anggota II : Ns Ixora Skep MKep
5. Lokasi Kegiatan
  - a. Wilayah Mitra : Kelurahan Kelutan
  - b. Kabupaten : Trenggalek
  - c. Propinsi : Jawa Timur
  - d. Jarak PT : 5 KM
6. Luaran Yang dihasilkan : Publish Jurnal, Modul (HaKI)
7. Jangka Waktu : 3 bulan
8. Biaya :
  - a. Poltekkes Malang : Rp. 15.000.000,-

Trenggalek, Nopember 2020

Mengetahui,  
Kapus PPM Poltekkes Malang

Ketua Tim Pengusul

Sri Winarni SPd. M.Kes.  
NIP. NIP.196410161986032002

Ns. Rahayu Niningasih, S.Kep.M.Kes.  
NIP. NIP. 196911211992032005

Mengetahui :  
Direktur  
Politeknik  
Kesehatan Kemenkes Malang

Budi Susatia, S. Kp, M. Kes  
NIP. 196503181988031002

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah Yang Maha Esa atas segala berkah dan rahmatNya, Laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dapat terselesaikan sebagai salah satu bentuk dari Tridarma Perguruan Tinggi yaitu melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat.

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi yang harus dilaksanakan oleh civitas akademika khususnya para tenaga dosen. Melalui Pengabdian Kepada Masyarakat ini semoga hasilnya mendukung visi misi Program Studi D-3 Keperawatan Trenggalek.

Dalam penyusunan laporan kegiatan ini banyak mendapatkan bantuan dan arahan dari berbagai pihak sehingga terselesainya pelaksanaan dan laporan pengabdian masyarakat ini, untuk itu dengan penuh ketulusan hati diucapkan terima kepada:

1. Budi Susatya, S.Kp, M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.
2. Sri Winarni S.Pd. M.Kes beserta tim Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
3. Imam Subekti, S. Kp., M. Kep., Sp. Kom, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang
4. Dr. Saeroni MMRS, selaku Kepala Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk, dan Keluarga Berencana Kabupaten Trenggalek,
5. Drg Andiek Muarifin Kepala Puskesmas Trenggalek
6. Para kader Lansia Puskesmas Trenggalek
7. Segenap civitas akademika Program Studi D3 Keperawatan Trenggalek
8. Teman – teman tim pengabdian masyarakat.

Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan laporan ini karena penulis menyadari dalam penyusunan laporan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini masih banyak kekurangan dan

jauh dari kesempurnaan. Mudah-mudahan hasil kegiatan yang dilakukan ini akan terus berlanjut sesuai dengan tujuan pengabdian kepada masyarakat itu sendiri.

Trenggalek, September 2020

Ketua Tim Pengabdian Masyarakat



hasil PENGESAHAN2.pdf11.pdf25

Ns. Rahayu Nirina, Iht. S. Kep., M.Kes.

NIP. 196911211902032005

## DAFTAR ISI

	Hal
Halaman Sampul .....	1
Halaman Pengesahan.....	2
Kata Pengantar .....	3
Daftar Isi.....	5
Daftar Tabel.....	7
Daftar Gambar.....	8
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>9</b>
1.1 Analisis Situasi .....	9
1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan .....	11
1.4 Manfaat.....	11
1.5 Sasaran .....	12
1.6 Pelaksana Kegiatan.....	12
1.7 Metode.....	12
1.8 Tempat dan Waktu.....	13
<b>BAB 2 RINCIAN KEGIATAN .....</b>	<b>14</b>
2.1 Rincian Kegiatan .....	14
2.2 Alat dan Bahan Yang Dibutuhkan .....	15
2.3 Penggunaan Dana .....	15
<b>BAB 3 HASIL KEGIATAN PENGABMAS .....</b>	<b>18</b>
3.1 Hasil Kegiatan.....	18
3.2 Perubahan pengetahuan dan Pelaksanaan Kegiatan Pasca Pelatihan .....	19
3.3 Pembahasan.....	20
3.4 Evaluasi Kegiatan Pengabmas.....	21
3.5 Evaluasi Akhir.....	21
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>23</b>
4.1 Kesimpulan.....	23
4.2. Saran.....	23

**DAFTAR PUSTAKA..... 24**

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 2.1 Rincian Kegiatan Pengabmas .....	14
Tabel 2.2 Penggunaan Anggaran .....	15
Tabel 3.1 Distribusi usia kader lansia Puskesmas Trenggalek .....	18
Tabel 3.2 Distribusi pengetahuan tentang demensia dan senam otak kader lansia Puskesmas Trenggalek .....	18

## DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Sosialisasi kegiatan pengabmas .....	25
Gambar 2 Penyuluhan tentang demensia .....	26
Gambar 3 Leaflet Senam otak .....	27
Gambar 4 Kegiatan senam Pasca Pelatihan .....	28
Gambar 5 Monev tim pusat PPM .....	28

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Analisis Situasi**

Kabupaten Trenggalek mempunyai 22 Puskesmas binaan, salah satunya adalah Puskesmas Trenggalek yang pada tahun 2016 dinobatkan sebagai pioner pemberi layanan publik pada lansia. Pada tahun 2018 Bupati Trenggalek (Emil Dardak) menyampaikan bahwa inovasi Puskesmas Trenggalek sangat menarik dan berbeda karena sasarannya adalah para Lanjut Usia yang sebelumnya tidak menjadi hal prioritas dalam penanganan kesehatan. Inovasi Puskesmas Trenggalek yaitu ” Gelas Mempesona Hati”, yang terpilih sebagai TOP 99 dalam kompetisi inovasi pelayanan publik yang diselenggarakan oleh KEMENPAN dan RB Tahun 2018. Wilayah binaan Puskesmas Trenggalek Terdiri dari 2 desa dan 4 Kelurahan dengan jumlah Lansia diantaranya : Karangsono (2077), Sambirejo (455), Kelutan (745), Sumbergedong (1124), Tamanan (752) dan Ngantru (956). Saat Tim Pengabmas melakukan penjajagan, belum diperoleh laporan jumlah Lansia yang mengalami demensia karena belum pernah dilakukan deteksi dini untuk demensia. Berdasarkan Hasil Pengabmas insidental yang dilaksanakan di salah satu posyandu lansia, masyarakat (Lansia) menyampaikan permintaan untuk secara rutin diberikan pendidikan kesehatan ( penyuluhan kesehatan) pada setiap kegiatan posyandu lansia (1 bulan sekali). Tema penyuluhan kesehatan yang diusulkan salah satunya adalah bagaimana menjaga daya ingat lansia supaya tidak menurun( cepat pikun). Berdasarkan observasi dan wawancara dikeahui bahwa diantara mereka masih ada yang mengalami masalah kesehatan mengenai kognitif pada lansia yaitu demensia. Beberapa lansia ketika ditanya “hari ini hari apa” dan tanggal lahir mereka, beberapa diantara mereka mengalami kesulitan untuk mengingatnya. Selain itu ketika diminta untuk mengingat nama anak-anaknya sendiri, 1 diantaranya lupa dan 2 lainnya bisa menyebutkan nama-nama anaknya tetapi tidak urut dari urutan kelahiran.

Berdasarkan wawancara dengan pemegang program lansia Puskesmas Trenggalek didapatkan informasi bahwa di wilayah Puskesmas Trenggalek belum pernah dilakukan latihan/kegiatan untuk mencegah demensia. Namun, sudah ada wadah yang dapat mendukung kegiatan seperti senam lansia di posyandu lansia. Menyadari keberadaan kami dari Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Keperawatan Trenggalek, mereka sangat antusias dan mengharapkan kami dapat memberikan pelatihan senam otak sebagai salah satu upaya mencegah demensia kepada perwakilan Kader lansia yang ada di Wilayah Puskesmas Trenggalek dengan jumlah kader 20 orang dari total jumlah kader sebanyak 65 orang.

Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan itu lancar maka bisa dikatakan organ tersebut sehat (Yanuarita, 2012). Menurut ahli senam otak sekaligus penemu senam otak, dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Denisson Ph.D., meski sederhana, senam otak mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari. Selain itu senam otak juga bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak serta meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh mudah jatuh sakit, pikun dan frustrasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan senam otak. Senam otak tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (Yanuarita, 2012). Senam otak ini sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dengan melakukan senam otak dapat memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual serta awarenessnya. Senam otak ini dapat memulihkan kembali kondisi orang yang pelupa karena pada dasarnya pusat-pusat sistem kewaspadaan atau reticulo activating system yang terdapat pada batang otak bisa diaktifkan lagi (Bandiyah, 2009).

Berdasarkan uraian tersebut, maka kami melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa pelatihan pada kader lansia. Pelatihan ini meliputi pelatihan senam kesegaran otak yang dapat diaplikasikan pada lansia yang ada di Wilayah Puskesmas Trenggalek dalam upaya mengatasi masalah kognitif salah satunya demensia sehingga lansia mengalami peningkatan daya ingat.

## **1.2 Identifikasi dan Perumusan Masalah**

Beberapa permasalahan yang diidentifikasi antara lain:

1. Lansia mengalami masalah kognitif (demensia)
2. Kurangnya pengetahuan kader mengenai senam otak

Rumusan masalah Pengabdian Masyarakat adalah Bagaimanakah pengetahuan dan ketrampilan kader di Wilayah kerja Puskesmas Trenggalek mengenai senam otak ?

## **1.3 Tujuan Kegiatan**

Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan kader mengenai Senam Otak yang kemudian dilaksanakan di posyandu lansia atau kelompok senam lainnya secara berkelanjutan sehingga dapat mengatasi masalah demensia lansia.

## **1.4 Manfaat Kegiatan**

### **1.4.1 Manfaat Untuk peserta (kader)**

- a). Menambah wawasan, pengetahuan dan ketrampilan kader lansia mengenai senam otak.
- b). Menambah kreativitas kader lansia dalam kegiatan posyandu maupun kelompok senam
- c). Menciptakan suasana menyenangkan pada para lansia
- d). Meningkatkan semangat dan konsentrasi serta daya ingat lansia

### **1.4.2 Manfaat untuk dosen**

Dihasilkannya Karya Pengabdian Masyarakat dalam bentuk

artikel yang dipublikasikan di Jurnal ber ISSN dan dapat dipakai sebagai pengajaran dan bimbingan dalam proses pembelajaran, khususnya tentang pemberdayaan masyarakat dalam mencegah demensia melalui senam otak.

#### 1.4.3 Untuk Poltekkes Malang

Ikut membantu program pemerintah dalam khususnya bidang promosi kesehatan masyarakat sebagai pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi serta meningkatkan peran serta Poltekkes Kemenkes Malang dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

### 1.5. Sasaran

Perwakilan kader Posyandu Lansia di Wilayah Puskesmas Trenggalek

### 1.6 Kepanitiaan Dan Pelaksana Kegiatan

Pelaksana kegiatan tim pengabdian masyarakat dari Prodi D3 Keperawatan Trenggalek yang meliputi :

#### **Ketua**

Rahayu Niningasih

#### **Anggota**

Dewi Wulandari (Dosen)

Ixora (Dosen)

#### **Unsur Puskesmas**

Penanggung jawab Program Lansia Puskesmas Trenggalek

### 1.7 Metode Kegiatan

Metode pengabdian dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

#### 1.7.1 Persiapan

1.7.1.1 Studi pendahuluan di daerah mitra

1.7.1.2 Koordinasi dengan lintas sektor dan sasaran, Puskesmas Trenggalek, Kelurahan

1.7.1.3 Mengurus perizinan; Kesbangpolinmas dan Dinas Kesehatan Pengendalian Penduduk dan Keluarga Berencana

#### 1.7.2 Pelaksanaan

1.7.2.1 Sosialisasi sekaligus penyuluhan tentang senam otak yang

sebelumnya dilakukan pre-test dan post-test

1.7.2.2 Melakukan pelatihan senam otak

1.7.2.3 Monitoring dan evaluasi pelaksanaan senam otak di  
Posyandu/kelompok senam

## **1.8 Tempat Dan Waktu**

1.8.1 Tempat pengabdian kepada masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini bertempat wilayah Puskesmas  
Trenggalek.

1.8.2 Waktu pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan mulai bulan  
Agustus sampai dengan Nopember 2020.

**BAB 2**  
**TARGET DAN LUARAN**

**2.1 Rincian Kegiatan**

Tabel 2.1 Rincian Kegiatan Pengabmas

NO	HARI/ TANGGAL	KEGIATAN	PELAKSANA	SASARAN
<b>Pertemuan pertama, 11-Agustus-2020</b>				
1.	08.00 – 11.00	Studi pendahuluan tempat yang akan digunakan untuk pengabdian masyarakat di Puskesmas Trenggalek	Team Pengabmas	Kepala Puskesmas dan Pemegang Program Lansia
<b>Pertemuan kedua, 14-Agustus-2020</b>				
2.	08.00 – 11.00	Koordinasi dengan pihak Puskesmas Trenggalek terkait rencana untuk dilakukan pengabdian masyarakat oleh Prodi D3 Keperawatan Trenggalek	Team Pengabmas	Kepala Puskesmas
<b>Pertemuan ketiga, 08-September-2020</b>				
3.	08.00 – 09.30	Sosialisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat	Team Pengabmas,	Petugas Puskesmas, Kader Lansia, Perangkat kelurahan
4.	09.45 – 12.00	Penyuluhan Senam Otak untuk mencegah Demensia	Team Pengabmas,	Kader Lansia
<b>Pertemuan keempat, 17-September-2020</b>				
5.	08.00 – 09.30	Pelatihan Senam otak	Team Pengabmas,	Kader Lansia
6.	09.45- 11.30	Redemonstrasi Senam otak	Team Pengabmas,	Kader Lansia
<b>Pertemuan kelima, 30-September-2020</b>				
7.	08.00- 10.00	Monev	Team Pengabmas	Kader Lansia
<b>Pertemuan keenam, 07-Oktober-2020</b>				
8.	08.00- 10.00	Monev	Team	Kader Lansia

<b>Pertemuan ketujuh, 14-Oktober-2020</b>				
9.	08.00- 10.00	Monev	Team	Kader Lansia

## **2.2 Alat & Bahan Yang dibutuhkan**

### **2.2.1 Alat yang dibutuhkan**

- 1.8.2.1 LCD
- 1.8.2.2 Laptop
- 1.8.2.3 Materi tentang senam otak (ppt)
- 1.8.2.4 Leaflet senam otak
- 1.8.2.5 Kertas
- 1.8.2.6 Bolpoint
- 1.8.2.7 Banner
- 1.8.2.8 Sound system
- 1.8.2.9 Video senam otak

### **2.2.2 Penggunaan Dana**

Dana pengabdian kepada masyarakat ini berasal dari anggaran pengabmas Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, dengan rincian penggunaan dana sebagai berikut

Tabel 2.2 Penggunaan Anggaran

**PROGRAM KEMITRAAN BAGI KELOMPOK LANSIA MELALUI SENAM OTAK  
DALAM PENCEGAHAN DEMENSIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS  
TRENGGALEK**

<b>N o.</b>	<b>Ko de</b>	<b>Jenis Pengeluaran</b>	<b>Volume</b>	<b>Harga Satuan</b>	<b>Jumlah Biaya</b>
<b>1</b>		<b>Belanja Bahan Habis Pakai</b>			
	a	Kertas A4 80 gr	2 rim	50.000	100.000
	b	Tinta Printer	2 botol	50.000	100.000
	c	Cetak modul	65 eksemplar	45.000	2.925.000
	d	Cetak leaflet	100 lembar	200	20.000
	e	Cetak Cecklist	100 lembar x 2 keg	200	20.000
	f	Cetak banner 6x1,5 m	2 lembar	150.000	300.000
	g	Cetak X banner 55 cmx 150 cm	2 lembar	150.000	300.000
	h	Konsumsi koordinasi	5 kotak x 1 keg	40.000	200.000
	i	Konsumsi sosialisasi	26 kotak x 1 keg	40.000	1.040.000
	i	Konsumsi penyuluhan	26 kotak x 1 keg	40.000	1.040.000
	j	Konsumsi pelatihan	26 kotak x 1 keg	40.000	1.040.000
	k	Konsumsi evaluasi 1	23 kotak x 1 keg	40.000	920.000
	k	Konsumsi evaluasi 2	23 kotak x 1 keg	40.000	920.000
	l	Konsumsi evaluasi 3	23 kotak x 1 keg	40.000	920.000
	l	Biaya cetak kemajuan dan hasil	10 eksemplar	80.000	800.000
	m	Materai	20 lembar	6.000	120.000
	n	Materai	15 lembar	3.000	45.000
	o	Pengurusan HAKI	1 kegiatan	400.000	400.000
	p	ATK (kwitansi, bolpoint, dll)	1 paket	223.000	223.000
	q	Amplop	2 bungkus	20.000	40.000
		<b>TOTAL</b>			<b>11.433.000</b>
<b>2</b>		<b>Biaya Perjalanan</b>			
	a.	Transport pengurusan ijin Kesbangpol	2 orang x 2 keg	50.000	200.000
	b.	Transport koordinasi	3 orang x 1 keg	50.000	150.000
	c.	Transport sosialisasi	5 orang x 1 keg	50.000	250.000
	c.	Transport penyuluhan	5 orang x 1 keg	50.000	250.000
	d.	Transport pelatihan	5 orang x 1 keg	50.000	250.000
	e.	Transport evaluasi 1	3 orang x 1 keg	50.000	150.000
	e.	Transport evaluasi 2	3 orang x 1 keg	50.000	150.000
	e.	Transport evaluasi 3	3 orang x 1 keg	50.000	150.000

		g. Transport seminar hasil pengabmas	1 orang x 1 keg	287.000	287.000
		h. Transport peserta	20 orang x 1 keg	50.000	1.000.000
		<b>TOTAL</b>			<b>2.837.000</b>
<b>3</b>		<b>Biaya Sewa</b>			
		a. Sewa sound system	1 paket x 2 keg	275.000	550.000
		b. Sewa kursi	45 orang x 2 keg	2.000	180.000
		<b>TOTAL</b>			<b>730.000</b>
		<b>TOTAL SELURUHNYA</b>			<b>15.000.000</b>

Dari total anggaran yang direncanakan seluruhnya, masih ada dana yang dikembalikan sebesar Rp. 287.000,- . Hal itu dikarenakan pelaksanaan pengabdian masyarakat pada saat terjadinya pandemic covid 19 yang tidak memungkinkan untuk melakukan pelaporan secara langsung sehingga cukup dengan daring saja

**BAB 3**  
**HASIL KEGIATAN**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Hasil pengabdian masyarakat ini terbagi dalam tiga kategori, yaitu karakteristik partisipan/kelompok mitra, pengetahuan tentang senam otak dan demensia serta pelaksanaan senam otak di Posyandu lansia/kelompok senam.

**3.1 Karakteristik umur Kader Lansia di Puskesmas Trenggalek**

Tabel 3.1 Distribusi usia Kader Lansia Puskesmas Trenggalek 2020

Umur	Frekuensi	Presntase (%)
30-40 tahun	2	10
41-50 tahun	15	75
51-60 tahun	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 3.1 diketahui bahwa sebagian besar Kader Lansia di Puskesmas Trenggalek yaitu 75 % (15 orang) berusia antara 41-50 tahun.

**3.2 Pengetahuan tentang senam otak dan demensia pada Kader Lansia di wilayah Puskesmas Trenggalek**

Tabel 3.2 Distribusi pengetahuan tentang Demensia dan Senam Otak Kader Lansia Puskesmas Trenggalek 2020

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Frekuensi	Presentase (%)						
<b>Pretest</b>	3	15	6	30	11	55	20	100 %
<b>Posttest</b>	15	75	3	15	2	10	20	100 %

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa ada peningkatan signifikan pengetahuan tentang Senam otak dan demensia Kader Lansia wilayah Puskesmas Trenggalek setelah diberikan penyuluhan tentang senam otak dan demensia.

### **3.3 Pelaksanaan/Penerapan Senam Otak Oleh Kader Lansia**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan mulai bulan Agustus sampai dengan Nopember 2020 dengan diawali peninjauan lokasi dan berkoordinasi dengan Kepala Puskesmas Trenggalek untuk melakukan analisis situasi dan mengidentifikasi permasalahan. Permasalahan yang terjadi di wilayah Puskesmas Trenggalek adalah belum adanya data lansia yang mengalami demensia dan belum adanya informasi tentang demensia dan senam otak untuk mencegah demensia. Setelah berkoordinasi dengan Puskesmas, dihasilkan kesepakatan untuk melaksanakan sosialisasi, penyuluhan tentang demensia dan pelatihan senam otak untuk mencegah demensia. Adapun kegiatan yang telah dilaksanakan meliputi :

- 3.3.1 Pertemuan dengan pihak Puskesmas Trenggalek dalam rangka mensosialisasikan kegiatan yang akan dilakukan di wilayah Puskesmas Trenggalek. Pertemuan ini dilaksanakan pada bulan Agustus dengan mempresentasikan kepada pihak Puskesmas yang dihadiri oleh kepala Puskesmas dan pemegang program Lansia.
- 3.3.2 Kegiatan yang kedua yaitu melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang Demensia dan senam otak untuk mencegah demensia di wilayah Puskesmas Trenggalek. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang demensia dan senam otak kepada kader Lansia. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang demensia dan senam otak, team pengabmas melakukan evaluasi tingkat pengetahuan kader melalui pre test. Masing masing kader diberikan 10 soal tentang demensia dan senam otak yang dikerjakan padasaat itu yang dipantau oleh tim langsung. Team menyediakan lembar kuesioner tentang demensia dan senam otak. Penyuluhan tentang demensia dan senam otak dilaksanakan dalam satu hari, yang dilanjutkan dengan post test. Kader antusias selama proses penyuluhan, ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh kader, dan tidak ada kader yang meninggalkan tempat kegiatan selama rangkaian proses kegiatan berlangsung.
- 3.3.3 Kegiatan ketiga yang dilaksanakan adalah memberikan pelatihan senam otak kepada kader lansia. Proses pelatihan diawali dengan menjelaskan tujuan kader dilatih senam otak agar senam otak ini bisa diterapkan oleh

kader kepada para lansia di posyandu lansia maupun pada kelompok senam. Kader juga diberi penjelasan bahwa senam otak bisa mencegah demensia/pikun.

Proses pelaksanaan pelatihan senam otak dilakukan dengan pemutaran video senam otak, tim Pengabmas menjadi model yang sekaligus bersama para kader mempraktekkan senam otak. Para kader sangat antusias karena suasananya yang riang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pada akhir pelatihan, peserta diberi leaflet senam otak dan video senam otak diberikan kepada salah satu peserta untuk kemudian bisa diberikan kepada seluruh peserta.

3.3.4 Monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan ke kelompok senam dengan tujuan memastikan bahwa senam otak telah dilaksanakan di kelompok senam. Tim Pengabmas melakukan kunjungan pada kelompok senam Kelurahan Kelutan tiap hari Rabu jam 07.30 dan ikut bersama para lansia melakukan senam otak.

### **3.4 Pembahasan**

Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang senam otak dan demensia serta menambah/fariasi senam bagi lansia yaitu senam otak untuk mencegah demensia, sebelum diberikan penyuluhan terlihat mayoritas kader lansia mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah penyuluhan mayoritas kader mempunyai pengetahuan baik.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang

demensia memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Trenggalek.

Media yang digunakan dalam penyuluhan peningkatan pengetahuan kader tentang demensia dan senam otak meliputi LCD, laptop, dan *leaflet*. Alat bantu pembelajaran dalam penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pengajaran. Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik penerimaan pelajaran tersebut (Herawani dkk,2001). Menurut Dale (1969) dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video.

### **3.5 Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

#### **3.5.1 Aspek Kehadiran**

Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi sosialisasi dan penyuluhan dan pelatihan senam otak kepada kader lansia wilayah Puskesmas Trenggalek yang dihadiri oleh seluruh undangan. Kehadiran mencapai 100 persen menunjukkan kesungguhan seluruh kader mengikuti kegiatan ini.

#### **3.5.2 Aspek tanggapan**

Selama kegiatan penyuluhan perhatian peserta terhadap pemateri sangat baik. Banyak pertanyaan yang disampaikan. Bahkan dalam kegiatan praktek senam otak paa peserta meminta untuk diulang kembali hingga hafal semua gerakan.

#### **3.5.3 Evaluasi**

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dapat dievaluasi bahwa kegiatan ini perlu tindak lanjut dan bisa disebarkan kepada seluruh lansia baik sebagai anggota posyandu lansia maupun tidak. Praktek senam otak yang sudah terealisasi dan terpantau adalah pada kelompok senam di

kelurahan Kelutan. Seluruh peserta sangat antusias melaksanakannya. Pada kelompok-kelompok senam yang sudah terbentuk, bisa diterapkan senam otak sebagai bentuk variasi kegiatan senam yang sudah ada selama ini.

## **BAB 4**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 Kesimpulan**

- 4.1.1 Pengetahuan kader tentang demensia dan senam otak pada kader lansia wilayah Puskesmas Trenggalek terjadi peningkatan yang signifikan mencapai dengan kategori baik.
- 4.1.2 Kader Lansia wilayah Puskesmas Trenggalek antusia melaksanakan senam otak pada kelompok senam.
- 4.1.3 Peran aktif pemegang program lansia dalam memantau kegiatan senam otak sebagai upaya pencegahan demensia.

#### **4.2 Saran**

- 4.2.1 Penyebarluasan informasi tentang demensia dan senam otak kepada kelompok masyarakat selain Posyandu Lansia
- 4.2.2 Dilakukan pemeriksaan fungsi kognitif bagi lansia sebelum dan sesudah rutin melakukan senam otak.
- 4.2.3 Memperkenalkan/menambah metode lain selain senam otak yang bermanfaat untuk lansia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggriyana Tri Widiyanti, dan Atikah Proverawati. 2010. *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Boedhi Darmojo dan M. Hadi. 2010. *Geriatric: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI
- Dennison, P. E. 2002. *Brain Gym*. Jakarta: PT Grasindo
- Dennison, P. E. dan Dennison, G. E. 2009. *Brain Gym Teacher's Edition Revised*. Jakarta: PT Gramedia
- Dennison, G. E., et al. 2004. *Brain Gym Untuk Bisnis*. Batam: Interaksara
- Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI Direktorat Jenderal Pelayanan Medik, 1993. 49-67.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia*. Online at [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Lilik Ma'rifatul Azizah. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Pipit Festi. 2010. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Di Karang Werdha Peneleh Surabaya. *Manuskrip*. Staf Pengajar FIK UMSurabaya
- Putri Widita Muharyani. Demensia dan Gangguan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (Aks) Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Volume 1, No.1, Maret, 2010: 20-27.
- R. Siti Maryam, dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Saryono. 2010. *Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan*. Bantul: Nuha Medika
- Yayuk Sunarlin dan Raharjo Apriyatmoko. Pengaruh Senam Otak Terhadap Kemampuan Kognitif Lanjut Usia. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. Vol. 1, No. 2, Agustus, 2009: 55-60.

## LAMPIRAN

### DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sosialisasi kegiatan pengabmas





Gambar 2. Penyuluhan



Gambar 3. Senam otak  
pasca pelatihan



Gambar 4. Leaflet



Gambar 5. Monev tim Pusat PPM

