

SURAT TUGAS

Nomor: 91-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2022

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

YOANITA WIDJAJA, dr., M.Pd.Ked.

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	MELAWAN PIKUN DI USIA SENJA
Mitra	:	Kelurahan Tomang
Periode	:	1/2022
URL Repository	:	https://untarid-my.sharepoint.com/personal/yoanitaw_fk_untar_ac_id/_layouts/15/onedrive.aspx?login_hint=yoanitaw%40fk%2Euntar%2Eac%2Eid&id=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments%2FLaporan%20Akhir%2DYoanita%20Widjaja%2DPKM%20Pikun%2Epdf&parent=%2Fpersonal%2Fyoanitaw%5Ffk%5Funtar%5Fac%5Fid%2FDocuments

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

18 Agustus 2022

Rektor



Prof. Dr. Ir. AGUSTINUS PURNA IRAWAN

Print Security : 084b4fa4019bbd8ea64c1c29b67ad5dc

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

Jl. Letjen S. Parman No.1, Jakarta 11440
P: 021-5671747 (hunting)
F: 021-56958738, 5604478

 www.untar.ac.id  [Untar Jakarta](#)  [@UntarJakarta](#)  humas@untar.ac.id

**LAPORAN AKHIR
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT YANG DIAJUKAN KE LEMBAGA
PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



MELAWAN PIKUN DI USIA SENJA

Disusun oleh:
Ketua Tim

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked (0307108302)

Anggota:

Rahel Abigael Putri Sabatini Simanjuntak (405190122)

PROGRAM STUDI SARJANA KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
JAKARTA
JULI 2022

Halaman Pengesahan
Laporan Pengabdian kepada Masyarakat

1. Judul PKM : Melawan Pikun di Usia Senja
2. Nama Mitra PKM : Kader dan warga Kelurahan Tomang
3. Ketua Tim Pelaksana
 - A. Nama dan Gelar : dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
 - B. NIDN/NIK : 0307108302/10408009
 - C. Jabatan/Gol. : Dosen tetap/IIIb
 - D. Program Studi : Sarjana Kedokteran
 - E. Fakultas : Kedokteran
 - F. Bidang Keahlian : Pendidikan Kedokteran
 - G. Alamat Kantor : Jl. Letjen S. Parman No.1, Jakarta Barat
 - H. Nomor HP/Tlp : 08983393219
3. Anggota Tim PKM
 - A. Jumlah Anggota (Dosen) : - orang
 - B. Nama Anggota/Keahlian : -
 - C. Jumlah Mahasiswa : 1 orang
 - D. Nama & NIM Mahasiswa 1 : Rahel Abigael Putri Sabatini Simanjuntak (405190122)
 - E. Nama & NIM Mahasiswa 2 : -
 - F. Nama & NIM Mahasiswa 3 : -
4. Lokasi Kegiatan Mitra :
 - A. Wilayah Mitra : Tomang
 - B. Kabupaten/Kota : Jakarta Barat
 - C. Provinsi : DKI Jakarta
5. Metode Pelaksanaan : Luring/~~Daring~~
5. Luaran yang dihasilkan : HKI
6. Jangka Waktu Pelaksanaan : Januari-Juni/~~Juli-Desember~~* (pilih salah satu)
7. Pendanaan
Biaya yang disetujui : Rp. 3.000.000,-

Jakarta, 21 Juli 2022

Menyetujui,
Ketua LPPM

Ketua Pelaksana

Ir. Jap Tji Beng, MMSI., Ph.D.
NIK:10381047

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked
0307108302/10408009

BAB I

Pendahuluan

A. Analisis Situasi

Kepikunan dalam istilah kedokteran dikenal dengan demensia. Demensia adalah suatu sindrom klinis yang ditandai dengan adanya penurunan progresif pada dua atau lebih domain kognitif. Penurunan tersebut meliputi penurunan memori, kemampuan berbahasa, fungsi eksekutif dan visuospasial, kepribadian, dan kebiasaan. Penurunan ini menyebabkan hilangnya kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Alzheimer merupakan penyebab terbanyak dari demensia (Weller, Budson, 2018). Alzheimer merupakan suatu penyakit degeneratif yang disebabkan oleh gangguan pemrosesan dan polimerisasi protein yang biasanya larut (Tiwari, Atluri, Kaushik, Yndart., & Nair, 2019).

Berdasarkan data WHO, terdapat 55 juta orang yang mengalami demensia. Dari angka tersebut, 60% kasus berasal dari *low and middle income countries*. WHO memperkirakan kasus demensia meningkat menjadi 78 juta di tahun 2030 dan menjadi 139 juta di tahun 2050 (World Health Organization, 2021). Di kawasan Asia Pasifik diperkirakan jumlah kasus demensia akan meningkat dari 23 juta pada tahun 2015 menjadi 71 juta pada tahun 2050 (Alzheimer's Disease International, n.d.) Menurut Biro Komunikasi dan Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kasus penyakit alzheimer di Indonesia mencapai 1 juta orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 4 juta orang pada tahun 2050 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Ada berbagai faktor risiko yang berperan dalam perjalanan demensia. Faktor risiko ini dapat dibedakan menjadi faktor risiko di awal kehidupan, usia pertengahan, dan usia lanjut. Faktor risiko di awal kehidupan didapat pada usia <45 tahun yaitu rendahnya pendidikan. Faktor risiko usia pertengahan didapat pada usia 45-65 tahun, seperti hipertensi, obesitas, hilangnya pendengaran, cedera otak, dan konsumsi alkohol yang berlebihan. Selanjutnya, faktor risiko usia lanjut diperoleh pada usia >65 tahun yang terdiri dari merokok, depresi, diabetes, polusi udara, tidak aktif secara fisik dan menutup diri dari lingkungan sekitar (Livingston G, et al, 2020).

Berdasarkan bukti-bukti epidemiologi yang ada, terdapat 3 strategi utama yang bisa dilakukan untuk mencegah atau menghambat onset dari demensia. Strategi pertama adalah *body-mind connection* dengan menargetkan tubuh untuk memberikan perlindungan terhadap otak. Strategi ini bertujuan untuk melindungi tubuh dari penyakit-penyakit yang menjadi faktor risiko terjadinya alzheimer dan demensia seperti

penyakit kardiovaskular yang diketahui memiliki hubungan yang tinggi dengan demensia. Penyakit kardiovaskular juga berhubungan dengan faktor risiko lainnya seperti hipertensi dan obesitas.

Strategi kedua adalah dilakukannya *lifespan health promotion* atau promosi kesehatan semasa hidup yang bertujuan untuk menurunkan risiko terjadinya demensia. Pada promosi-promosi kesehatan tersebut dapat dijelaskan mengenai faktor risiko yang berperan dalam terjadinya demensia, serta rekomendasi aktivitas fisik atau konsumsi nutrisi yang dapat mengurangi risiko terjadinya demensia. Strategi yang terakhir adalah realisasi langkah-langkah pencegahan yang telah direkomendasikan (Grande G, Qiu C, Fratiglioni L , 2020).

B. Masalah Mitra dan Solusinya

Kelurahan Tomang merupakan daerah binaan Universitas Tarumanagara. Menurut data dari Badan Pusat Statistik, Di Jakarta Barat, penduduk usia lanjut semakin meningkat setiap tahunnya (Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Barat, n.d.). Peningkatan usia harapan hidup ini meningkatkan pula kejadian penyakit pada usia tua, salah satunya yaitu kepikunan atau demensia. Kepikunan ini dapat dicegah atau diperlambat perkembangannya. Promosi kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan sangat berpengaruh dalam menurunkan prevalensi demensia. Oleh karena itu, kami melakukan promosi kesehatan atau penyuluhan mengenai demensia.

Bab II

Pelaksanaan

A. Deskripsi Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini tergabung dalam rangkaian proses peningkatan pengetahuan masyarakat mitra terhadap masalah kepikunan. Kegiatan dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan mitra, yaitu meningkatnya usia harapan hidup yang selanjutnya dapat menimbulkan peningkatan penyakit usia lanjut. Untuk perencanaan kegiatan, dilakukan rapat persiapan bersama semua tim yang terlibat untuk menentukan waktu penyelenggaraan, hal-hal yang harus dipersiapkan, susunan acara, dan kebutuhan-kebutuhan lain untuk menunjang acara. Pada hari kegiatan, diawali dengan sambutan dari sekretaris Lurah Kelurahan Tomang dan sekaligus menerima tim PKM di tempat kegiatan. Sebelum memulai penyuluhan, tim mengadakan pre-test dengan pertanyaan seputar pengetahuan mengenai kepikunan. Setelah itu, diadakan penyuluhan mengenai pengertian pikun, demensia, dan Alzheimer; penyebab, faktor risiko, dan pencegahan kepikunan. Acara diakhiri dengan post-test.

B. Metode Pelaksanaan

Tujuan kegiatan yaitu untuk menginformasikan mengenai kepikunan dan cara pencegahannya, sehingga dapat meluruskan persepsi di masyarakat mengenai kepikunan, dan pada jangka panjang peserta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupannya dan menjadi agen perubahan bagi lingkungan sekitarnya.

Untuk mencapai tujuan tersebut, dilakukan penyuluhan dengan penilaian pre-test dan post-test.

C. Luaran

Luaran kegiatan yaitu berupa HKI (Hak Kekayaan Intelektual) mengenai demensia. Tujuan ditargetkannya luaran tersebut yaitu untuk mensosialisasikan hasil kegiatan pengabdian serta mengembangkan wawasan antar pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Kegiatan telah dilaksanakan pada Kamis, 14 Juli 2022. Peserta penyuluhan sebanyak 31 orang, berada pada rentang usia 28-71 tahun. Peserta mayoritas berusia 50-64 tahun yaitu sebanyak 16 orang (51,61%), usia < 50 tahun sebanyak 8 orang (25,81%), usia > 65 tahun sebanyak 7 orang (22,58%). Hasil penyuluhan dinilai secara kuantitatif dan kualitatif. Secara kuantitatif, hasil pre-test dan post-test tidak

menunjukkan perubahan yang bermakna, yaitu 62,1 dan 61,1. Pertanyaan pada pre-test dan post-test merupakan hal-hal umum mengenai pikun. Dari hasil ini juga diketahui bahwa peserta sudah memiliki pengetahuan yang pada umumnya diketahui oleh masyarakat. Secara kualitatif, dari hasil wawancara dengan peserta penyuluhan, mereka menjadi tahu mengenai hal-hal yang selama ini menjadi pertanyaan bagi mereka, persepsi yang salah mengenai pikun serta dapat menilai kegiatan yang dilakukan selama ini sudah mencegah kepikunan atau justru mempercepat kepikunan.

Bab III

Kesimpulan

Kegiatan PKM “Melawan Pikun di Usia Senja” telah dilaksanakan dengan jumlah peserta sebanyak 31 orang. Kepada 31 orang tersebut diberikan penyuluhan mengenai pengertian pikun, demensia, dan Alzheimer; penyebab, faktor risiko, dan pencegahan kepikunan. Hasil pre-test dan post-test tidak menunjukkan perubahan bermakna, namun berada di tingkat yang cukup baik untuk masyarakat awam. Hal ini menunjukkan pengetahuan di masyarakat, khususnya peserta penyuluhan sudah cukup. Namun dari hasil wawancara diketahui bahwa hal-hal mengenai kepikunan yang selama ini masih menjadi pertanyaan bagi para peserta dapat terjawab dan persepsi yang salah mengenai pikun telah diluruskan, serta mereka dapat menilai kegiatan yang dilakukan selama ini sudah mencegah kepikunan atau justru mempercepat kepikunan. Kegiatan ini telah memberikan dasar pengetahuan mengenai pikun dan cara pencegahannya bagi para peserta penyuluhan pada khususnya yang diharapkan dapat menjadi agen perubahan di lingkungan keluarga maupun di sekitarnya. Selanjutnya, cara-cara pencegahan kepikunan diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan dan angka demensia dapat ditekan.

Daftar Pustaka

1. Weller, J., & Budson, A. (2018). Current understanding of Alzheimer's disease diagnosis and treatment. *F1000Research*, 7, F1000 Faculty Rev-1161. <https://doi.org/10.12688/f1000research.14506.1>
2. Tiwari, S., Atluri, V., Kaushik, A., Yndart, A., & Nair, M. (2019). Alzheimer's disease: pathogenesis, diagnostics, and therapeutics. *International journal of nanomedicine*, 14, 5541–5554. <https://doi.org/10.2147/IJN.S200490>
3. World Health Organization. (2021). Dementia. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia>
4. Alzheimer's Disease International. (n.d.). Dementia statistics. Available from: <https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/dementia-statistics/>
5. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/16031000003/menkes-lansia-yang-sehat-lansia-yang-jauh-dari-demensia.html>
6. Livingston G, et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet Lond Engl*. 2020;396(10248):413–46. Available from: [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30367-6/fulltext)
7. Grande G, Qiu C, Fratiglioni L. (2020). Prevention of dementia in an ageing world: Evidence and biological rationale. *Ageing Res Rev*. 2020 Dec 1;64:101045. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163719304684>
8. Badan Pusat Statistik Kota Jakarta Barat. (n.d.). Jumlah penduduk Jakarta barat kelompok umur (jiwa), 2018-2020. Available from: <https://jakbarkota.bps.go.id/indicator/12/48/1/jumlah-penduduk-jakarta-barat-kelompok-umur.html>

Lampiran

1. Materi paparan (PPT)

Melawan Pikun di Usia Senja

dr. Yonita Widaja, M.Pd.Ked
Rahel Abigael

1

Apa itu Pikun?

- Demensia**
Penurunan kemampuan mengingat dan kemampuan berpikir lainnya yang **mengganggu aktivitas sehari-hari dan membutuhkan bantuan**

Alzheimer: Penurunan kemampuan berpikir, seringkali dimulai dengan kehilangan daya ingat, akibat penumpukan plak dan belitan serat protein, sehingga menghambat komunikasi antar saraf → sel otak mati

2

Apakah Saudara mengalami hal berikut?

- Mengingat hari/tgl**
Sering lupa bertanya berulang, lupa hal baru, lupa tempat parkir
- Sulit fokus**
Hal biasa dan sederhana jadi perlu waktu lama dan sulit
- Sulit melakukan kegiatan yang familiar**
Sulit melakukan kegiatan sehari-hari, Sulit membuat perencanaan, sulit mengatur diri
- Tersekat**
Bingung waktu dan tempat, Tersekat

3

Gejala-gejala demensia

- Sulit mengingat hal-hal baru, lupa nama orang-orang baru, lupa nama barang-barang baru, lupa nama tempat-tempat baru.
- Gangguan berkemampuan. Kesulitan melakukan kegiatan sehari-hari yang biasa, seperti berbelanja di tukang, memasak, dan sebagainya.
- Menaruh barang-benda tak terdapat. Sulit mencari benda yang tepat.

4

Faktor risiko demensia

- Riwayat stroke
- Penyakit jantung
- Penyakit ginjal
- Penyakit paru-paru
- Penyakit hati
- Penyakit tiroid
- Penyakit darah
- Penyakit darah
- Penyakit darah

5

Apakah banyak yang mengalami kepikunan?

Usia harapan hidup meningkat

DEMENSIA
Dunia: 55 juta orang (5,2%)
Indonesia: 1,2 juta (2016) → 2 juta (2030) → 4 juta orang (2050)

Setiap 3 menit, bertambah 1 orang dengan demensia

6

Mengapa bisa pikun?

- Usia
- Keturunan
- Penyakit: Hipertensi, Kencing manis, Kolesterol tinggi, stroke
- Parkinson
- Makanan dan aktivitas fisik
- Minum alkohol, merokok
- Depresi
- Trauma kepala
- Kurang vitamin

7

Bagaimana cara mencegah pikun?

- Berolahraga teratur
- Mengonsumsi sayur / buah (getas)
- Menjaga kesehatan jantung
- Menjaga kesehatan paru-paru
- Menjaga kesehatan ginjal
- Menjaga kesehatan hati
- Menjaga kesehatan tiroid
- Menjaga kesehatan darah

8

Terima Kasih

9

2. Foto kegiatan



3. Bukti luaran


REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202246344, 21 Juli 2022

Pencipta
Nama : **Yoanita Widjaja dan Rahel Abigael Putri Sabatini Simanjuntak**
Alamat : **Jl. Letjen S.Parman No.1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440**
Kewarganegaraan : **Indonesia**

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Yoanita Widjaja dan Rahel Abigael Putri Sabatini Simanjuntak**
Alamat : **Jl. Letjen S.Parman No.1, Jakarta Barat, DKI JAKARTA, 11440**
Kewarganegaraan : **Indonesia**
Jenis Ciptaan : **Poster**
Judul Ciptaan : **Mengapa Kita Bisa Pikun?**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : **21 Juli 2022, di Jakarta**
Jangka waktu perlindungan : **Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.**
Nomor pencatatan : **000362072**

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n Menteri Hukum dan Hak Asasi Manusia
Direktur Jenderal Kekayaan Intelektual
u.b.
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri


Anggoro Dasananto
NIP.196412081991031002



Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

PENINGKATAN USIA



KURANG AKTIVITAS FISIK & MAKANAN TIDAK SEHAT



KONSUMSI ALKOHOL & ROKOK



KETURUNAN



TRAUMA KEPALA



PENYAKIT TEKANAN DARAH TINGGI, KENCING MANIS, KOLESTEROL, STROKE, PARKINSON



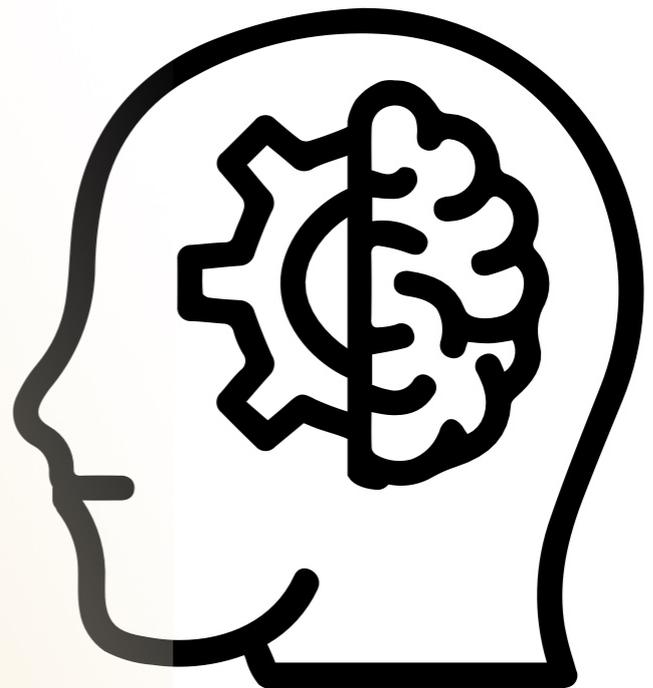
KURANG VITAMIN B, D, C



DEPRESI



MENGAPA KITA BISA PIKUN?





UNTAR
Universitas Tarumanagara



UNTAR untuk INDONESIA

SERTIFIKAT

Nomor: 005/D/PKM-L/2022-1/VIII/2022

DIBERIKAN KEPADA

dr. Yoanita Widjaja, M.Pd.Ked

sebagai:

NARASUMBER

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Lingkungan

Mitra: Kelurahan Tomang

dengan tema:

Melawan Pikun di Usia Senja

yang telah dilaksanakan pada tanggal:

14 Juli 2022

Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,



Ir. Jap Tji Beng, Ph.D.