

# Laporan Pengabdian kepada Masyarakat

## Edukasi Panduan Gizi untuk Kesehatan Otak

### Pada kelompok Pra Lanjut Usia dan Lanjut Usia

1) **Meilani Kumala<sup>1</sup>, Belinda Kumoro<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIDN 0326105805)

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (NIM 405190136)

### Latar Belakang

Otak merupakan organ manusia yang kompleks dengan fungsinya sebagai pengontrol ingatan, emosi, pergerakan, penglihatan, pernafasan, suhu, serta seluruh fungsi tubuh dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai keadaan dan penyakit dapat memengaruhi fungsi otak antara lain penyakit atau kerusakan struktur jaringan otak, gangguan fungsi otak dan berbagai kelainan otak yang tidak dapat terdeteksi gangguan struktur atau fungsi. Faktor usia juga dapat memengaruhi fungsi otak yang tergambarkan sebagai proses penuaan pada otak dengan degradasi fungsi otak. Konsumsi gizi yang sehat merupakan faktor dasar untuk menurunkan angka kejadian berbagai faktor risiko penyakit yang mendasari kejadian demensia seperti hipertensi, diabetes melitus dan lain lain. Oleh karena itu, Edukasi Panduan Gizi untuk Kesehatan Otak pada pra Lanjut usia dan lanjut usia perlu dilakukan agar dapat menurunkan angka kejadian gangguan fungsi otak pada lanjut usia.

### Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara luring di RPTRA kelurahan Tomang. Saat pelaksanaan dilakukan persiapan lokasi meliputi penyediaan kursi dan meja untuk edukasi oleh pembicara, meja untuk penempatan laptop dan proyektor, layar dan sound system. Kegiatan diawali dengan kata sambutan oleh petinggi kelurahan dilanjutkan dengan sambutan dari perwakilan Tim PKM FK Untar. Selanjutnya dilakukan pre tes kepada seluruh peserta. Setelah pre tes selesai kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi edukasi Makanan yang baik untuk Kesehatan otak oleh pemateri selama 45 menit dan dilanjutkan dengan pos tes. Setelah pos tes selesai, acara dilanjutkan dengan tanya jawab selama 30 menit.

### Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan PKM edukasi Makanan yang baik untuk Kesehatan otak diselenggarakan pada hari Kamis tanggal 14 Juli 2022. Kegiatan ini dihadiri oleh 31 peserta dengan rentangan usia yang hadir adalah 28 – 71 tahun dari warga RW 9,10,11,12 Kelurahan Tomang.

  
**UNTAR**  
Universitas Tarumanagara

Terakreditasi  
EKA PT

A  
Simpel

QS  
STARS  
RATING SYSTEM

ISIRI

LABER

CPA  
AUSTRALIA

ICAEW  
CHARTERED  
ACCOUNTANTS

**UNTAR untuk INDONESIA**

# Makanan yang Baik untuk Otak



Dr.dr. Meilani Kumala., MS.Sp.GK(K)  
Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara  
Jakarta, 14 Juli 2022

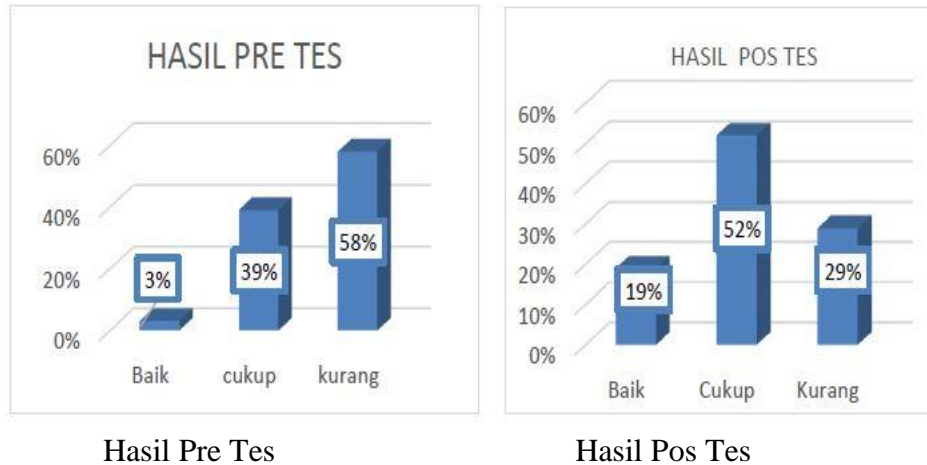
[www.untar.ac.id](http://www.untar.ac.id) [f](#) Untar Jakarta [t](#) @UntarJakarta [i](#) @untarjakarta

1



Foto Kegiatan Edukasi Panduan Gizi untuk Kesehatan Otak

Hasil pos tes dibandingkan pre tes menunjukkan terdapat peningkatan peserta yang dapat menjawab dengan baik sebesar 16 %, peningkatan dengan jawaban cukup sebesar 11%, dan terdapat penurunan peserta yang menjawab kurang tepat sebesar 29%.



### Kesimpulan dan Saran

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dalam upaya menjaga Kesehatan Otak melalui edukasi “Makanan yang baik bagi Kesehatan Otak” dihadiri 31 peserta dari warga pra lansia dan lansia RW 9,10,11,12. Hasil kegiatan menunjukkan peserta mendengarkan dan menyimak dengan baik, terlihat dari adanya peningkatan hasil pos tes dibandingkan pre tes.

Kegiatan edukasi kesehatan bagi pra lansia dan lansia terkait kesehatan otak dapat diselenggarakan secara berkala untuk lebih memahami untuk dilaksanakan. Kegiatan juga dapat diperluas melibatkan anggota keluarga yang tinggal atau merawat lansia di rumahnya agar dapat memahami kebutuhan makanan sehat untuk kesehatan otak bagi pra lansia dan lansia.

#### Daftar Pustaka:

1. Alzheimer’s Disease International. The state of the art of dementia research: new frontiers. <https://www.alz.co.uk/research/world-report-2018>
2. Badan pusat statistic (BPS).2021. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021 diakses tgl 18 Juli 2022 <https://www.bps.go.id/publication/download.html>
3. Brain Anatomy and How the Brain Works. Health. Diakses tanggal 1 Juli 2022 dari <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/anatomy-of-the-brain/> tanpa penulis