

## **PENGABDIAN MASYARAKAT PENERAPAN AKTIVITAS KOGNITIF SEBAGAI UPAYA MEWUJUDKAN LANSIA SEHAT, MANDIRI, AKTIF, DAN PRODUKTIF DIKELURAHAN SUMBER KARYA BINJAI TAHUN 2023**

**Sapta Dewanti<sup>1</sup> Agita Kharina Sembiring<sup>2</sup> Ametasiapela Sihombing<sup>3</sup> Annisa Azahra<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

<sup>3</sup>Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail: [saptadewanti7@gmail.com](mailto:saptadewanti7@gmail.com) [agitakharinasembiring@gmail.com](mailto:agitakharinasembiring@gmail.com)  
[ametasihombing2@gmail.com](mailto:ametasihombing2@gmail.com) [annisaazahra0821@gmail.com](mailto:annisaazahra0821@gmail.com)

### **Abstrak**

Lansia mengalami proses penuaan yang mengakibatkan penurunan fungsi baik secara fisik maupun mental, salah satu penurunan yang dialami adalah penurunan fungsi kognitif. Hal tersebut akan mempengaruhi kualitas hidup dan menghambat pemenuhan kebutuhan serta aktifitas harian lansia. Penurunan fungsi kognitif sangat memerlukan penatalaksanaan, salah satu yang dapat dilakukan secara mandiri adalah senam otak. Kegiatan ini dilakukan untuk membantu lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif, dengan cara melakukan pendampingan dalam mempraktekkan senam otak selama 5 hari melalui edukasi dan mengajarkan secara mandiri gerakan- gerakan senam pintar pada lansia yang terdiri dari 4 jenis gerakan. Evaluasi hasil capaian kegiatan ini dengan menggunakan instrument SPMSQ sebelum dan setelah kegiatan usai, dengan hasil terdapat peningkatan fungsi kognitif ditunjukkan dengan meningkatnya skor SPMSQ. Maka dengan hasil kegiatan ini perlunya pengurus panti sosial lansia untuk memberikan senam otak, mulai dari pelatihan dan pendampingan secara mandiri lansia yang dilakukan secara konsisten dan teratur.

### *Abstract*

*The elderly experience an aging process which results in decreased function both physically and mentally, one of the declines experienced is a decrease in cognitive function. it will affect the quality of life and hinder the fulfillment of the needs and daily activities of the elderly. Decreased cognitive function really needs management, one thing that can be done independently is a brain exercise. This activity is carried out to help elderly people who experience it decreased cognitive function, by providing assistance in practicing brain exercises for 5 days through education and independently teaching smart gymnastics movements to elderly consisting of 4 types of movement. Evaluate the results of this activity using SPMSQ instrument before and after the activity ended, with the results of an increase in function Cognition is indicated by increasing SPMSQ scores. So with the results of this activity it is necessary administrators of elderly social institutions to provide brain exercises, starting from training and mentoring independently of the elderly which is carried out consistently and regularly.*

## 1. PENDAHULUAN

Wreksoatmaja (2015) menyampaikan bahwa aktivitas kognitif adalah aktivitas yang melibatkan kegiatan berpikir. Beberapa aktivitas yang termasuk dalam aktivitas kognitif antara lain, memasak, menonton berita, membaca koran, bermain catur atau permainan yang mengasah otak (Wreksoatmaja, 2015), pekerjaan yang melibatkan kerja otak (Johansson, 2015), bermain puzzle, mengajar (Santrock, 2011), membuat kerajinan tangan, dan organisasi sosial (Geda, et al., 2011). Aktivitas kognitif dapat berupa aktivitas membaca koran, membaca buku, menonton berita, melakukan aktivitas atau kegiatan seni, serta kegiatan yang bersifat konsep, analisa, dan perencanaan.

Akademi Keperawatan Kesdam I/BB Binjai kembali melakukan pengabdian kepada masyarakat di Kelurahan Pujidadi Binjai yang memang merupakan daerah binaan UKI khususnya masalah kesehatan. Program Pengabdian kepada Masyarakat kali ini bertujuan untuk melakukan Peningkatan Pengetahuan Tentang Penerapan Aktivitas Kognitif, dengan mengadakan penyuluhan tentang Penerapan Aktivitas Kognitif dengan harapan pengetahuan para kader meningkat tentang Penerapan Aktivitas Kognitif. Kami juga menempelkan poster di mading posyandu dan pemberian booklet yang berisikan Penerapan Aktivitas Kognitif.

Respon positif dari para kader dengan banyak pertanyaan yang mereka masih butuhkan seputar masalah Penerapan Aktivitas Kognitif serta masalah kesehatan secara umum. Kami merespon hal ini untuk dapat berdiskusi dan menjawab pertanyaan seputar masalah kesehatan masyarakat.

Laporan ini dibuat dengan sebenarnya, agar dapat memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai Penerapan Aktivitas Kognitif yang ada pada masyarakat sumber karya dibinjai

## 2. METODE

### 2.1 Pemilihan Responden

Responden Pengabdian kepada Masyarakat ini adalah para kader kelurahan sumber karya dibinjai

#### Alat bahan

Alat bahan yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah:

- Spanduk
- Laptop
- Video
- Kamera
- Tripot
- Exercise Bed
- Booklet
- Poster
- Data sekunder kondisi umum masyarakat

### 2.2 Cara Pengumpulan Data

Data sekunder ( Data kesehatan masyarakat Kelurahan sumber karya Binjai)

### 2.3 Analisis Data

Data yang diperoleh merupakan data kesehatan masyarakat yang meliputi: tekanan darah, gula darah sesaat, kolesterol, umur, jenis kelamin. Data sekunder ini diolah dengan menggunakan data demografi sehingga didapat gambaran Penerapan Aktivitas Kognitif pada masyarakat Kelurahan sumber karya Binjai

### 3. LAPORAN KEGIATAN

#### 3.1 Persiapan

Persiapan dilakukan beberapa tahap :

##### 3.1.1 Koordinasi dengan Kelurahan Sumber karya Binjai

Koordinasi dengan Kelurahan Sumber Karya Binjai telah berlangsung sejak tahun 2023 dengan ditandatanganinya surat perjanjian kerjasama dalam bentuk MoU serta penugasan pengelolaan dan pembinaan keluarga masyarakat dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat (PKM) oleh pihak Pemda Binjai dan Kelurahan Sumber Karya Binjai kepada institusi Perguruan Tinggi dalam hal ini Akper Kesdam I/BB Binjai. Dalam rangka memenuhi program kerja dalam surat perjanjian kerjasama yang telah disepakati tersebut serta untuk menjaga kualitas masyarakat, maka untuk proses keberlanjutan dilaksanakan pembinaan keluarga masyarakat secara berkala dan teratur, yang dilaksanakan oleh Akper Kesdam I/BB Binjai.

##### 3.1.2 Koordinasi dengan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan sumber karya Binjai

- a. Tim Akper Kesdam I/BB Binjai dalam memenuhi program yang telah tertuang dalam MoU, berkoordinasi dengan Ketua dan pengurus masyarakat Kelurahan Pujidadi Binjai untuk membahas bentuk atau model pelaksanaan pada masyarakat. Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus organisasi masyarakat Kelurahan Sumber Karya Binjai, maka disepakati untuk diadakan kegiatan sosialisasi Penerapan Aktivitas Kognitif pada masyarakat dengan cara melaksanakan penyuluhan.
- b. Waktu yang dapat disepakati bersama untuk pelaksanaan adalah hari Senin, 15 Mei 2023 pukul 10.00 WIB-11.00WIB.

##### 3.1.3 Persiapan tim

Persiapan tim dilaksanakan dalam aspek akademik dan logistik. Untuk aspek logistik, masing-masing anggota mendapatkan penugasan persiapan.

##### a. Kelompok penyuluhan

Kelompok penyuluhan bertanggung jawab menyusun dan menyampaikan materi penyuluhan dan booklet yang berisi sosialisasi tentang penyebab serta potensi serta Penerapan Aktivitas Kognitif yang akan terjadi dan panduan pencegahan (terlampir).

#### 3.2 Pelaksanaan

##### 3.2.1 Penyuluhan

Penyuluhan dilaksanakan tanggal 05 Mei 2023 di Posyandu Kelurahan Sumber Karya Binjai. Acara dimulai pada pukul 10.00 WIB.

##### 3.2.2 Pengumpulan data sekunder hasil pemeriksaan kondisi umum masyarakat

Data tentang kondisi umum masyarakat di Posyandu Kelurahan Sumber Karya Binjai diambil berdasarkan hasil pemeriksaan rutin bulan Maret 2022, yang terdiri dari: jenis kelamin, tekanan darah, gula darah, kolesterol yang merupakan faktor pemicu Penerapan Aktivitas Kognitif.

#### 3.3 Tindak Lanjut Kegiatan

Sesuai dengan rencana, pada 05 Mei 2023 tim melakukan evaluasi hasil serta tanggapan atau respon ataupun kondisi masyarakat beserta keluarga dari kader yang

bersedia untuk mengetahui adanya perkembangan situasi dan pengaruh penyuluhan yang telah diberikan.

Berkenaan dengan topic pada tulisan pengabdian masyarakat ini, maka melalui kegiatan ini dilakukan penyuluhan tentang Pengabdian Masyarakat Penerapan Aktivitas Kognitif sebagai Upaya mewujudkan Lansia sehat, mandiri, aktif, dan produktif sesuai dengan prosedur di Masyarakat saat ini, yang bertempat di kelurahan sumber karya Binjai yang dilaksanakan pada tanggal 05 Mei 2023, yang diikuti oleh 25 peserta, yang terdiri dari lansia yang ada di kelurahan sumber karya. Kegiatan pengabdian ini pada saat pelaksanaan meminta kepada para peserta untuk mengisi daftar hadir peserta secara langsung disertai dengan saran dan manfaat yang mereka dapatkan dari kegiatan ini. Narasumber penyuluhan merupakan praktisi akademisi yang berasal dari mahasiswa/I Akper Kesdam I/BB Binjai dan dosen yang menguasai persoalan dibidangnya.



**Gambar 1:**Foto bersama Lansia Dataran Tinggi



(a)



(b)



(c)

**Gambar 2:** (a) (b) & (c) Foto Selama Kegiatan Pengabdian

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan kegiatan pengabmas secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan fungsi kognitif lansia. Pengetahuan adalah informasi yang diketahui atau disadari oleh individu. Pengetahuan merupakan adalah berbagai fenomena yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan akan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali dan mencerna benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Penyuluhan yang diberikan selama pengabmas memungkinkan lansia mengenal fungsi kognitif yang lantas melekat di benak lansia. Selain itu dan brain gym exercise yang dipraktikkan lansia tidak hanya membuat lansia mengingat fungsi kognitif tetapi juga berpotensi untuk menindaklanjuti berupa tindakan exercise mandiri di rumah. Menurut Notoatmodjo (2012), Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui yang terjadi melalui proses sensoris atau penginderaan baik penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba terhadap objek tertentu. Kegiatan penyuluhan dan brain gym exercise telah berhasil menstimuli proses sensori, terutama indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat merespon sebagai informasi yang positif dalam bentuk bersedia mempraktikkan brain gym exercise. Sejalan dengan hasil kegiatan pengabmas ini, Putu et al. (2023), juga berhasil meningkatkan pengetahuan tentang fungsi kognitif melalui kegiatan penyuluhan. Selain mengukur pengetahuan lansia, pada saat evaluasi juga dilakukan pengukuran kepuasan lansia terhadap rangkaian kegiatan pengabmas yang telah dilaksanakan. Kegiatan pengabmas mendapat respon positif dari masyarakat yang terlihat dari pendapat lansia yang Sebagian besar merasa sangat puas (76%) terhadap kegiatan yang dilaksanakan, seperti yang terlihat pada gambar .

#### **5. PENUTUP**

##### **5.1 Kesimpulan**

Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Penerapan Aktivitas Kognitif serta masyarakat dimotivasi untuk mendapatkan akses pengobatan dan pengetahuan tentang Penerapan Aktivitas Kognitif.

##### **5.2 Saran**

Perlu dilakukan kegiatan seperti ini secara rutin agar masyarakat dapat mengetahui dan mencegah penyakit sehingga terwujud masyarakat yang sehat dan berdaya guna.



---

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, S. (2014). Pengaruh senam lansia terhadap aktifitas sehari-hari pada lansia di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Skripsi .
- Albert S.M ; Freedman V.A. (2010). Public Health And Aging. Maximing Function and Well.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashendorf, L., Jefferson, A., O'Connor, M., Chaisson, C., Green, R., & Stern, R. (2008). Trail Making Test Errors in Normal Aging, Mild Cognitive Impairment, and Dementia. Elsevier of Clinical Neuropsychologi , 23, 129-137.
- Badan Pusat Statistik. (2013). Data Perkembangan Lansia di Indonesia.
- Bandiyah, S. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Blackburn, JA; Dulmus CN. (2007). Handbook of Gerontology Evidence Based Approaches to Theory, Practice, and Policy.
- Bobana, M., Malojcica, B., Vukovic, S., Zrilic, I., Hof, P. R., & Simic, & G. (2012). The Reliability and Validity of the Mini Mental State Examination in he Elderly Croation Population. Dement Geriatr Cogn Disord , 385-392.
- Cumming, T. B., Tyedin, K., Churilov, L., & Morris, M. E. (201). The effect of physical activity on cognitive function after stroke: a systematic review. International Pscogeriatrics , 557-567.