

Edukasi Kesehatan Kognitif sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran Lansia dalam Menjaga Fungsi Kognitif pada Peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat (IRL Jabar)

Virda Rahmatunnisa^{1*}, Susiana Nugraha^{1,2}, Laila Ulfa¹, Yuna Trisuci Aprillia^{1,2},
Gita Trikartika¹, Siyamto¹

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Universitas Respati Indonesia

²Center for Family and Aging Studies (CeFAS) URINDO

Corresponding Author:

Email: virdarahmatunnisa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia berdampak pada meningkatnya berbagai masalah kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif. Gangguan fungsi kognitif dapat memengaruhi kemampuan lansia dalam mengingat, berpikir, mengambil keputusan, berkomunikasi, serta menjalankan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Pengetahuan lansia mengenai upaya menjaga kesehatan otak masih terbatas sehingga diperlukan intervensi promotif melalui edukasi kesehatan. Sekolah Lansia sebagai wadah pembelajaran berbasis komunitas memiliki peran penting dalam meningkatkan literasi kesehatan dan mendorong perilaku hidup sehat pada lansia. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif melalui edukasi kesehatan pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. **Metode:** Kegiatan dilaksanakan menggunakan pendekatan promosi kesehatan berbasis edukasi partisipatif melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, demonstrasi aktivitas stimulasi kognitif, serta permainan edukatif. Materi yang diberikan meliputi konsep fungsi kognitif, faktor risiko penurunan fungsi kognitif, tanda-tanda gangguan kognitif, serta berbagai upaya mempertahankan kesehatan otak melalui aktivitas fisik, stimulasi mental, nutrisi seimbang, tidur yang cukup, dan interaksi sosial. **Hasil:** Kegiatan berlangsung dengan lancar serta mendapat antusiasme yang tinggi dari peserta. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Lansia SMART Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat yang berlokasi di Kelurahan Kebon Pisang, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung, Provinsi Jawa Barat. Lansia menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan kognitif serta mampu mengidentifikasi berbagai aktivitas sederhana yang dapat dilakukan untuk mempertahankan fungsi otak. Diskusi interaktif dan simulasi latihan kognitif mendorong peserta lebih percaya diri dalam menerapkan perilaku hidup sehat yang mendukung kesehatan otak. **Kesimpulan:** Edukasi kesehatan kognitif merupakan strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif. Program edukasi serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui Sekolah Lansia sebagai bagian dari upaya mewujudkan *healthy ageing* dan mempertahankan kemandirian lansia.

Kata kunci: lansia, fungsi kognitif, edukasi kesehatan, promosi kesehatan, sekolah lansia

Abstract

Background: Population ageing has increased the prevalence of cognitive decline among older adults. Cognitive impairment affects memory, thinking, communication, decision-making, and independence in daily activities. Limited knowledge regarding brain health highlights the need for community-based health education. Elderly schools provide an appropriate setting to promote healthy ageing through continuous learning and empowerment. **Objective:** This community service program aimed to improve older adults' knowledge and awareness regarding cognitive health among participants of the Indonesia Ramah Lansia Elderly School, West Java. **Methods:** The program applied a participatory health promotion approach through interactive lectures, discussions, question-and-

<https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/JPPKM>

Article History :

answer sessions, cognitive stimulation demonstrations, and educational games. Educational materials included cognitive function, risk factors for cognitive decline, early signs of cognitive impairment, and strategies to maintain brain health through physical activity, mental stimulation, balanced nutrition, adequate sleep, and social engagement. **Results:** Participants actively engaged in all educational activities and demonstrated improved understanding of cognitive health. They were able to identify practical activities to maintain brain function and expressed greater awareness of adopting healthy lifestyles to support cognitive wellbeing. **Conclusion:** Cognitive health education is an effective health promotion strategy to improve older adults' knowledge and awareness regarding cognitive function. Sustainable educational programs through elderly schools are recommended to support healthy ageing and maintain independence among older adults.

Keywords: older adults, cognitive function, health education, healthy ageing, elderly school

PENDAHULUAN

Peningkatan angka harapan hidup merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan kesehatan. Namun, bertambahnya jumlah penduduk lanjut usia juga diikuti dengan meningkatnya berbagai permasalahan kesehatan, termasuk penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk menerima, mengolah, menyimpan, dan menggunakan informasi dalam proses berpikir, mengingat, belajar, berkomunikasi, serta mengambil keputusan. Penurunan fungsi kognitif merupakan bagian dari proses penuaan, tetapi apabila tidak dikenali dan dicegah sejak dini dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih berat serta memengaruhi kemandirian dan kualitas hidup lansia.

Perubahan fisiologis pada sistem saraf yang terjadi seiring bertambahnya usia menyebabkan berkurangnya kecepatan pemrosesan informasi, kemampuan memusatkan perhatian, daya ingat, serta fungsi eksekutif. Selain faktor usia, berbagai kondisi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, gangguan tidur, depresi, dan rendahnya interaksi sosial turut meningkatkan risiko terjadinya penurunan fungsi kognitif. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif menjadi sangat penting untuk mempertahankan kesehatan otak pada kelompok lanjut usia.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa fungsi kognitif dapat dipertahankan melalui penerapan gaya hidup sehat. Aktivitas fisik secara teratur, latihan stimulasi otak, membaca, permainan yang melatih daya ingat, konsumsi makanan bergizi seimbang, tidur yang cukup, serta keterlibatan dalam aktivitas sosial merupakan faktor protektif yang berkontribusi terhadap pemeliharaan fungsi kognitif. Peningkatan literasi kesehatan mengenai faktor-faktor tersebut menjadi salah satu strategi penting dalam mencegah penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Sekolah Lansia merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan kualitas hidup lansia melalui kegiatan pembelajaran yang berkelanjutan. Melalui

pendekatan edukatif, peserta memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk menerapkan perilaku hidup sehat sesuai dengan kebutuhan pada usia lanjut. Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat secara aktif menyelenggarakan kegiatan edukasi kesehatan sebagai bagian dari upaya mendukung konsep *healthy ageing*, yaitu proses mempertahankan kemampuan fungsional agar lansia tetap sehat, aktif, mandiri, dan produktif.

Sebagai bagian dari implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat Universitas Respati Indonesia menyelenggarakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi kesehatan kognitif pada peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif melalui penerapan gaya hidup sehat dan aktivitas stimulasi otak sehingga diharapkan dapat mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, dan berkualitas.

METODE

Sasaran kegiatan adalah lansia yang mengikuti program Sekolah Lansia sebagai media pembelajaran sepanjang hayat untuk mendukung proses *healthy ageing*. Pelaksanaan kegiatan terdiri atas tahap persiapan, pelaksanaan edukasi, praktik stimulasi kognitif, diskusi interaktif, dan evaluasi.

Metode edukasi yang digunakan merupakan kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi pengertian fungsi kognitif, perubahan fungsi kognitif pada proses penuaan, faktor risiko gangguan kognitif, tanda-tanda penurunan fungsi kognitif, serta berbagai upaya menjaga kesehatan otak melalui aktivitas fisik, stimulasi mental, nutrisi seimbang, tidur yang cukup, dan interaksi sosial. Untuk meningkatkan pemahaman peserta, dilakukan demonstrasi latihan stimulasi kognitif sederhana yang dapat dipraktikkan secara mandiri di rumah.

Media yang digunakan meliputi laptop, LCD proyektor, *slide* presentasi (PowerPoint), *leaflet* edukasi, alat bantu permainan edukatif, serta *sound system* untuk mendukung penyampaian materi. Kegiatan diawali dengan *ice breaking* dan senam ringan untuk meningkatkan konsentrasi dan antusiasme peserta sebelum penyampaian materi.

Evaluasi dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta selama kegiatan, kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan, keaktifan dalam diskusi, serta umpan balik mengenai manfaat kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar penyempurnaan program edukasi kesehatan pada kegiatan pengabdian berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan kognitif terlaksana sesuai dengan rencana dan mendapat sambutan positif dari peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia (IRL) Jawa Barat. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Lansia SMART, Kelurahan Kebon Pisang, Kecamatan Sumur Bandung, Kota Bandung, Jawa Barat. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari registrasi, pembukaan, penyampaian materi, demonstrasi latihan stimulasi kognitif, diskusi interaktif, permainan edukatif, hingga evaluasi kegiatan.



Gambar 1
Kegiatan PkM

Selama pelaksanaan kegiatan, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keterlibatan aktif peserta dalam sesi tanya jawab, kesediaan mengikuti latihan stimulasi kognitif, serta partisipasi dalam permainan edukatif yang bertujuan melatih daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Suasana belajar yang komunikatif dan menyenangkan mendorong peserta untuk berbagi pengalaman mengenai perubahan daya ingat yang dialami selama proses penuaan.

Penyampaian materi memberikan tambahan wawasan kepada peserta mengenai pentingnya menjaga fungsi kognitif sejak usia lanjut. Peserta memperoleh pemahaman mengenai perubahan fungsi otak sebagai bagian dari proses penuaan, faktor-faktor yang dapat mempercepat penurunan fungsi kognitif, serta langkah-langkah sederhana yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan otak.

Melalui sesi diskusi, peserta mampu mengidentifikasi kebiasaan sehari-hari yang berkontribusi terhadap kesehatan kognitif, seperti melakukan aktivitas fisik secara teratur, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, menjaga kualitas tidur, memperbanyak aktivitas sosial, serta melakukan latihan yang merangsang fungsi otak. Peningkatan pemahaman tersebut menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan pada lansia.

Peserta menyampaikan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan relevan dengan kondisi yang mereka alami. Demonstrasi latihan kognitif sederhana juga memberikan pengalaman praktis sehingga peserta merasa lebih percaya diri untuk menerapkannya secara mandiri di rumah.

Edukasi kesehatan kognitif merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan literasi kesehatan lansia mengenai pentingnya mempertahankan fungsi otak pada proses penuaan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukasi partisipatif mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor-faktor yang memengaruhi fungsi kognitif serta berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kemampuan berpikir, mengingat, dan mengambil keputusan dalam kehidupan sehari-hari.

Keberhasilan kegiatan dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang berpusat pada peserta. Ceramah interaktif memberikan dasar pengetahuan mengenai kesehatan kognitif, sedangkan diskusi dan tanya jawab memungkinkan peserta mengaitkan materi dengan pengalaman yang mereka alami. Demonstrasi latihan stimulasi kognitif memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan secara langsung berbagai aktivitas yang dapat merangsang fungsi otak. Pendekatan tersebut sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (*adult learning*) yang menekankan pentingnya pengalaman sebagai sumber belajar.

Materi mengenai gaya hidup sehat menjadi bagian penting dalam edukasi karena berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, nutrisi seimbang, tidur yang cukup, pengendalian penyakit kronis, dan aktivitas sosial berperan dalam mempertahankan fungsi kognitif. Oleh karena itu, edukasi tidak hanya menekankan aspek pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kegiatan di Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat menunjukkan bahwa komunitas lansia merupakan media yang efektif untuk pelaksanaan promosi kesehatan. Kegiatan yang dilakukan secara berkelanjutan memungkinkan peserta memperoleh informasi kesehatan secara bertahap, saling memberikan dukungan, dan membangun kebiasaan hidup sehat bersama. Model pemberdayaan seperti ini sejalan dengan konsep *healthy ageing* yang menekankan pentingnya mempertahankan kapasitas fungsional dan partisipasi sosial pada usia lanjut.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan karena evaluasi masih berfokus pada peningkatan pengetahuan dan belum mengukur perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pendampingan secara berkala serta evaluasi lanjutan untuk mengetahui keberlanjutan penerapan latihan stimulasi kognitif dan perilaku hidup sehat oleh peserta.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan kognitif melalui pendekatan promosi kesehatan berbasis partisipatif mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan motivasi lansia dalam menjaga fungsi kognitif. Kombinasi metode ceramah interaktif, demonstrasi, diskusi, dan permainan edukatif menciptakan proses pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan mudah dipahami oleh peserta Sekolah Lansia Indonesia Ramah Lansia Jawa Barat. Program edukasi kesehatan kognitif perlu dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari kegiatan Sekolah Lansia untuk mendukung terwujudnya lansia yang sehat, mandiri, aktif, dan produktif. Kolaborasi antara perguruan tinggi, tenaga kesehatan, dan

komunitas lansia menjadi strategi penting dalam memperluas jangkauan promosi kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup lansia di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] World Health Organization. Decade of Healthy Ageing 2021–2030. Geneva: World Health Organization; 2021.
- [2] World Health Organization. Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. Geneva: World Health Organization; 2022.
- [3] World Health Organization. Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia: WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2024.
- [5] Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024. Jakarta: Badan Pusat Statistik; 2024.
- [6] Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet Standing Commission. *Lancet*. 2024;404(10452):572–628.
- [7] Petersen RC. Mild cognitive impairment. *N Engl J Med*. 2016;374(14):1327–38.
- [8] Livingston G, Sommerlad A, Orgeta V, Costafreda SG, Huntley J, Ames D, et al. Dementia prevention, intervention, and care. *Lancet*. 2020;396(10248):413–46.
- [9] Alzheimer's Association. 2024 Alzheimer's disease facts and figures. *Alzheimers Dement*. 2024;20(5):3708–3821.
- [10] Erickson KI, Hillman C, Stillman CM, Ballard RM, Bloodgood B, Conroy DE, et al. Physical activity, cognition, and brain outcomes: A review of the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1242–51.
- [11] Clare L, Wu YT, Teale JC, MacLeod C, Matthews F, Brayne C, et al. Potentially modifiable lifestyle factors, cognitive reserve, and cognitive function in later life. *Lancet Healthy Longev*. 2022;3(3):e141–e149.
- [12] Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, Levälahti E, Ahtiluoto S, Antikainen R, et al. A multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring to prevent cognitive decline in at-risk elderly people. *Lancet*. 2015;385(9984):2255–63.
- [13] Prince M, Wimo A, Guerchet M, Ali GC, Wu YT, Prina M. *World Alzheimer Report 2022*. London: Alzheimer's Disease International; 2022.
- [14] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- [15] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Kesehatan Lanjut Usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- [16] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Modul Sekolah Lansia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2022.
- [17] Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Pedoman Sekolah Lansia. Jakarta: BKKBN; 2022.
- [18] World Health Organization. Global Action Plan on the Public Health Response to Dementia 2017–2025. Geneva: World Health Organization; 2017.
- [19] Stern Y, Arenaza-Urquijo EM, Bartrés-Faz D, Belleville S, Cantilon M, Chetelat G, et al. Whitepaper: Defining and investigating cognitive reserve, brain reserve, and brain maintenance. *Alzheimers Dement*. 2020;16(9):1305–11.
- [20] Livingston G, Sommerlad A. Prevention of dementia across the life course. *BMJ*. 2023;381:e072652.