

**LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT  
TAHUN 2023/2024**



**“Edukasi Kesehatan pada Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung  
KB”**

**OLEH :**

Brune Indah Yulitasari, S.Kep.,Ns., MNS (Ketua)

Wahyuningsih, S.Kep., Ns., M.Kep (Anggota)

Deny Yuliawan, S.Kep.,Ns., MHPE (Anggota)

**DIBIYAI DARI:  
DANA MANDIRI**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA  
2023**

## DAFTAR ISI

### HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul : Edukasi Kesehatan Masyarakat  
Kelompok Lansia dalam Peningkatan  
Kualitas Kampung KB
2. Ketua Pelaksana
  - a. Nama : Brune Indah Yulitasari, MNS
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. NIK : 2201120230
  - d. Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
  - e. Bidang Keahlian : Ilmu Keperawatan
3. Anggota Tim Pengusul
  - a. Jumlah Anggota : 2
  - b. Nama Anggota I/bidang keahlian : 1. Wahyuningsih, S.Kep.,Ns., M.Kep/ Ilmu Keperawatan  
2. Deny Yuliawan, S.Kep.,Ns., MHPE/  
Ilmu Keperawatan
4. Bentuk kegiatan : Penyuluhan
5. Lokasi kegiatan : Posyandu Lansia Warung Pring Mulyodadi
6. Jangka waktu pelaksanaan : 1 hari
7. Nama Sumber Dana : Mandiri

Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan  
Universitas Alma Ata



Dr. Yhona Paratmanitya, S.Gz., Dietisien., MPH.  
NIK 1200710038

Ketua Pelaksana



Brune Indah Yulitasari, S.Kep.,Ns., MNS  
NIK. 2201120230

Mengetahui, Kepala LP2M  
Alma Ata



Dr. apt. Daru Estiningsih, S.Si., M.Sc.  
NIK 171620443

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Alhamdulillah Atas izin dan bimbingan Allah SWT maka Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan judul **Edukasi Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung KB** Prodi Pendidikan Profesi Ners Universitas Alma Ata dapat diselesaikan sebagai bukti kegiatan untuk pengembangan Universitas khususnya Prodi Pendidikan Profesi Ners. Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui beberapa tahapan dan melibatkan banyak pihak dalam pelaksanaannya.

Kami mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dan memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah berpartisipasi dan memberikan kontribusi baik langsung ataupun tidak langsung dalam penyusunan Laporan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Laporan ini belum sempurna, dan oleh karena itu kami berharap masukan dalam penyempurnaan laporan dan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini serta implementasinya di lingkungan masyarakat yang lebih luas.

Mudah-mudahan apa yang sudah dilaksanakan oleh kami dapat menjadi amal jariyah yang diterima oleh Allah SWT dan bermanfaat bagi masyarakat luas dalam Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini. Amiiin.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Yogyakarta, 15 Januari 2024

Penyusun

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### I. Latar Belakang

Proses penuaan merupakan bagian alami dari siklus kehidupan manusia, dan dengan bertambahnya usia, manusia cenderung mengalami perubahan fisik dan mental. Salah satu aspek yang seringkali menjadi fokus perhatian adalah masalah kognitif pada lansia. Kognisi, yang melibatkan fungsi mental seperti pemikiran, ingatan, dan pemecahan masalah, dapat terpengaruh secara signifikan oleh penuaan. Masalah kognitif pada lansia menjadi isu global yang semakin mendesak untuk diatasi, mengingat populasi lansia di dunia terus meningkat seiring dengan peningkatan harapan hidup.

Di tingkat global, masalah kognitif pada lansia telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa gangguan kognitif, seperti demensia dan Alzheimer, memiliki dampak besar pada kehidupan lansia serta membebani sistem kesehatan dan ekonomi di berbagai negara. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, peningkatan urbanisasi, dan peningkatan harapan hidup berkontribusi pada prevalensi masalah kognitif di kalangan lansia.

Sementara itu, di Indonesia, masalah kognitif pada lansia juga menjadi perhatian serius. Dengan pertumbuhan populasi lansia yang cukup pesat, pemerintah dan masyarakat perlu memahami dampaknya terhadap kesejahteraan sosial dan kesehatan nasional. Berbagai faktor seperti perubahan pola makan, tingkat pendidikan, dan akses terhadap layanan kesehatan memainkan peran penting dalam dinamika masalah kognitif pada lansia di Indonesia.

Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021, terdapat 65,6 juta orang lansia di seluruh dunia mengalami gangguan fungsi kognitif. Angka ini diperkirakan akan meningkat menjadi 152,8 juta pada tahun 2050. Di Indonesia, jumlah kasus kognitif pada lansia pada tahun 2021 adalah sebesar 121 juta. Angka ini setara dengan 5,8% dari total populasi lansia di Indonesia. Jumlah kasus kognitif pada lansia di Indonesia diperkirakan akan meningkat menjadi 254 juta pada tahun 2050.

Jumlah kasus kognitif pada lansia di dunia dan Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan. Peningkatan ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti penambahan usia harapan hidup, perubahan pola hidup, dan faktor genetik. Gangguan fungsi kognitif dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup lansia, baik secara fisik maupun mental. Oleh karena itu, penting bagi lansia untuk melakukan upaya pencegahan untuk mengurangi risiko terjadinya gangguan fungsi kognitif.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, maka kami dari program studi pendidikan profesi ners Universitas Alma Ata melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan cara promosi kesehatan tentang *Edukasi Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung KB*

## **II. Tema Kegiatan**

Tema Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Ners Universitas Alma Ata 2021/2022 dengan tema **“Edukasi Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung KB”**

## **III. Tujuan**

Tujuan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Program Studi Pendidikan Ners Universitas Alma Ata 2023/2024 adalah sebagai berikut:

1. Terselenggaranya Edukasi Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung KB
2. Para lansia dapat memahami tentang Gangguan Kognitif pada lansia

## **IV. Manfaat Kegiatan**

Adapun manfaat dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Meningkatkan pengetahuan tentang gangguan kognitif
2. Meningkatkan status kesehatan masyarakat

3. Dapat mencegah terjadinya penurunan fungsi kognitif.

## **V. Waktu Dan Tempat Kegiatan**

Kegiatan Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari, Tanggal : Selasa, 19 Desember 2023

Waktu : 13.00- 15.00

Tempat : Posyandu Lansia dusun Warung Pring Mulyodadi, Bambanglipuro,  
Bantul

## **VI. Bentuk Kegiatan**

### 1. Metode Yang Diterapkan

Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, beberapa metode yang diterapkan diantaranya:

- Penyampaian materi tentang gangguan kognitif dengan metode ceramah dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab.
- Mengadakan games Teka-teki Silang

### 2. Peralatan yang dibutuhkan

- a. Laptop
- b. Lembar teka teki silang

## **VII. Sasaran**

Sasaran pada kegiatan Edukasi Kesehatan Masyarakat Kelompok Lansia dalam Peningkatan Kualitas Kampung KB adalah lansia yang ada di Posyandu Lansia dusun Warung Pring Mulyodadi, Bambanglipuro, Bantul

## **VIII. Kesimpulan Dan Saran**

Kegiatan promosi kesehatan tentang fungsi kognitif pada lansia yang berumur 60 tahun ke atas di kecamatan Bambanglipuro yang berjumlah 34 orang dengan

sangat antusias dan berpartisipasi dengan baik saat mengikuti kegiatan ini. Saran kegiatan ini terus dilakukan berkelanjutan oleh dosen dan mahasiswa profesi ners Universitas Alma Ata.

# LAMPIRAN

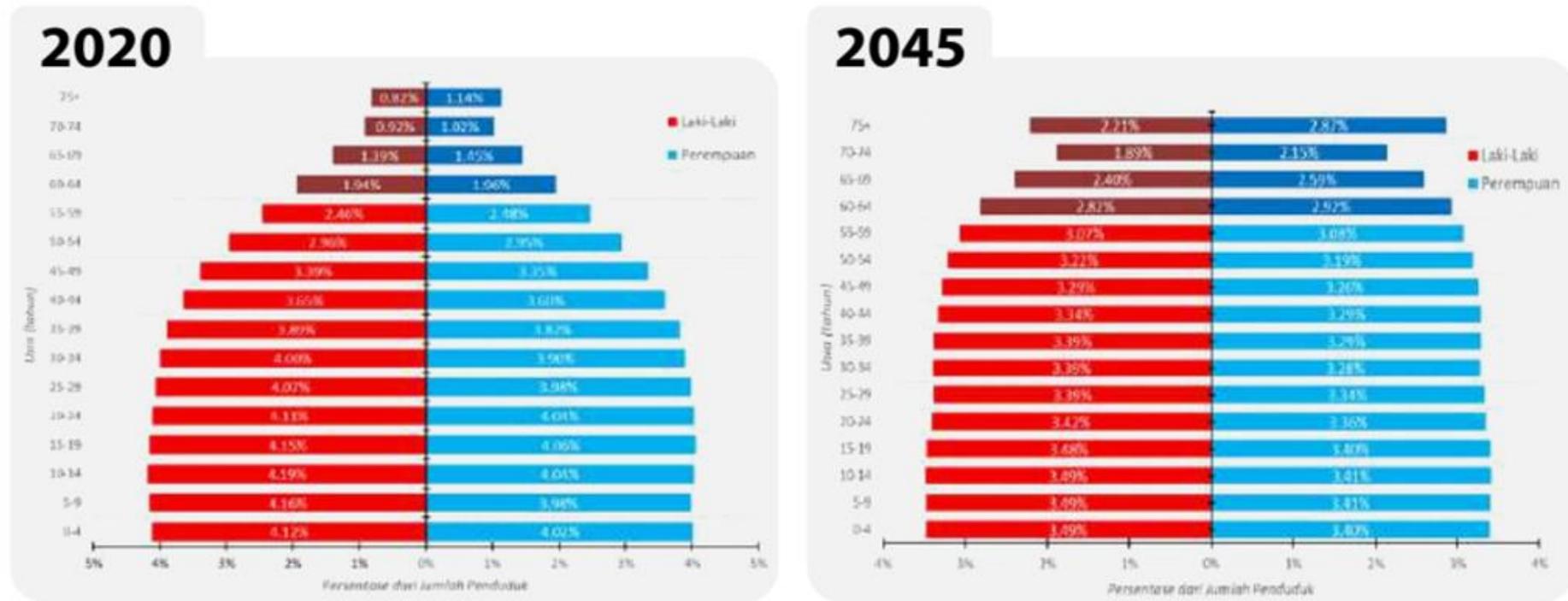
# Materi

# Fungsi Kognitif Lansia



Brune Indah Yulitasari, S.Kep.,Ns.,MNS

Grafik 2 proyeksi persentase penduduk Indonesia berdasarkan usia dan jenis kelamin tahun 2020 dan 2045



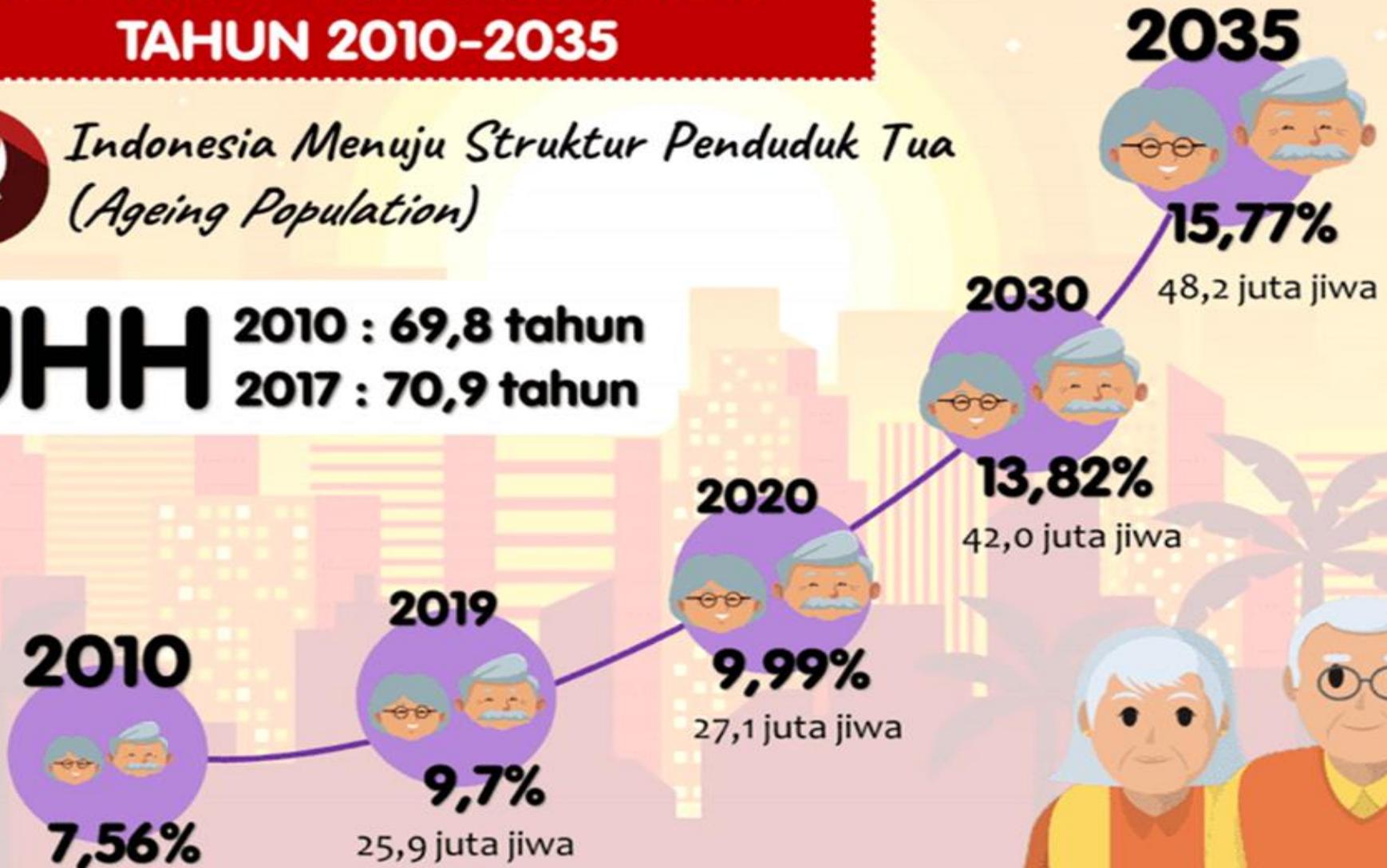
Sumber: Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) 2015 (2018), diolah

# PROYEKSI PENDUDUK LANSIA TAHUN 2010-2035



*Indonesia Menuju Struktur Penduduk Tua  
(Ageing Population)*

**UHH** 2010 : 69,8 tahun  
2017 : 70,9 tahun



# Demografi Lansia di Indonesia

## Kelompok Umur

Lansia Muda (60-69 Tahun)	Lansia Madya (70-79 Tahun)	Lansia Tua (80+ Tahun)
<b>64,29%</b>	<b>27,23%</b>	<b>8,49%</b>

## Provinsi dengan Lansia terbanyak

<b>D.I Yogyakarta</b> <b>14,71%</b>	<b>Jawa Tengah</b> <b>13,81%</b>	<b>Jawa Timur</b> <b>13,38%</b>
<b>Bali</b> <b>11,58%</b>	<b>Sulawesi Utara</b> <b>11,51%</b>	<b>Sumatera Barat</b> <b>13,38%</b>

Sumber : BPS, Susenas Maret 2020

# 10 Common Chronic Conditions for Adults 65+

## QUICK FACTS



**80%**  
have at least 1  
chronic condition



**68%**  
have 2 or more chronic  
conditions



**Hypertension**  
(High Blood Pressure)  
**58%**



**High Cholesterol**  
**47%**



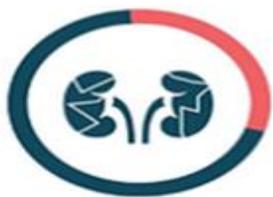
**Arthritis**  
**31%**



**Ischemic/Coronary Heart Disease**  
**29%**



**Diabetes**  
**27%**



**Chronic Kidney Disease**  
**18%**



**Heart Failure**  
**14%**



**Depression**  
**14%**



**Alzheimer's Disease and Dementia**  
**11%**



**Chronic Obstructive Pulmonary Disease**  
**11%**

Source: Centers for Medicare & Medicaid Services, Chronic Conditions Prevalence State/County Table: All Fee-for-Service Beneficiaries.

# Perubahan pada lansia



01

Penurunan penglihatan dan pendengaran

02

Penurunan fungsi jantung dan pembuluh darah

03

Penurunan system pernapasan

04

Penurunan system pencernaan

05

Penurunan fungsi ginjal

# Perubahan pada lansia



06

Perubahan tulang dan sendi

08

Penurunan system kekebalan tubuh

10

Penurunan system Hormon

11

Penuaan kulit

12

Penurunan system syaraf (penurunan fungsi kognitif)

*Siapa yang sering lupa...???*





## Fungsi kognitif :

kemampuan otak untuk mengolah informasi, termasuk kecepatan otak untuk memproses informasi, mengambil keputusan, mengingat, berimajinasi, dan berbagai aktivitas otak lainnya tidak bisa dilakukan secepat dahulu.

# Penyebab :



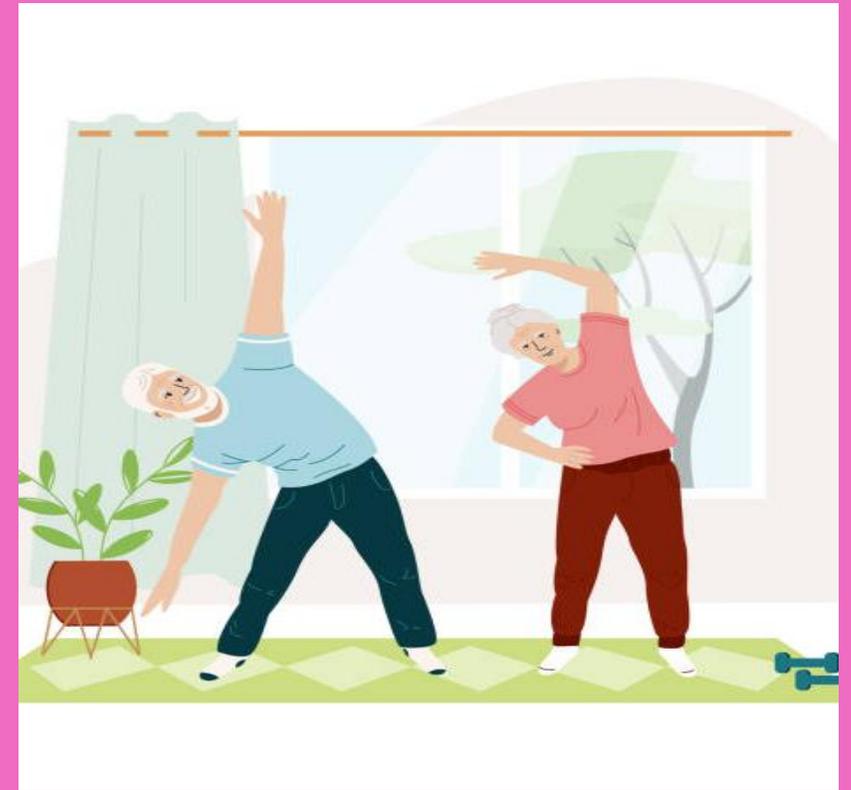
- Gen spesifik yang berkaitan dengan penyakit Alzheimer.
- Berkurangnya aktivitas otak
- Penggunaan zat-zat tertentu secara berlebihan, seperti merokok dan mengonsumsi alkohol.
- Kekurangan latihan fisik.
- Malnutri
- Stress kronis
- Tekanan darah tinggi, diabetes, kolesterol tinggi, depresi
- Gangguan penglihatan dan pendengaran

# Gaya hidup sehat yang bisa mencegah penurunan fungsi otak



## 1. Lebih aktif berolahraga

gerakkan tubuh secara aktif kurang lebih 30 menit setiap hari sebanyak lima kali dalam seminggu



## 2. Konsumsi makanan sehat

konsumsi lebih banyak ikan berlemak, khususnya yang memiliki kandungan omega-3 seperti salmon, tuna, makerel, sarden, serta sayuran dan buah yang mengandung antioksidan tinggi seperti beri, bayam, brokoli, bawang, dan terong.



### 3. Tantang pikiran Anda untuk tetap belajar

membaca dan melakukan permainan seperti sudoku, *scrabble*, dan teka-teki silang untuk mengasah fungsi otak.

Melatih pikiran Anda untuk terus belajar hal yang baru dan sulit dapat sangat membantu mencegah penurunan fungsi otak.



#### 4. Tetap tenang dan istirahat yang cukup

kelola stres dengan baik, tidur yang cukup, berhenti merokok, dan membatasi konsumsi alkohol juga dapat membantu Anda menjaga fungsi otak tetap baik.



## 5. Aktif bersosialisasi

Pada lansia, Anda dapat rutin menjalin komunikasi dengan keluarga, teman, hingga tetangga. Tak hanya itu, ikutlah berbagai kegiatan sosial yang menarik dan mempertemukan Anda dengan banyak orang baru.



# Lansia SMART

Sehat, Mandiri, Aktif, Produktif



## DOKUMENTASI



