



## PENINGKATAN PENGETAHUAN LANSIA TENTANG PENCEGAHAN DEMENSIA MELALUI PENDIDIKAN KESEHATAN DI DESA PARAHU KECAMATAN SUKAMULYA

Siti Robeatul Adawiyah<sup>1\*</sup>, Erwin Saputra<sup>2</sup>, Khoirunnisa Lubis<sup>3</sup>, dkk

<sup>1,2,3</sup>Prodi Keperawatan, Universitas Yatsi Madani, Indonesia

<sup>1</sup>[sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id](mailto:sitirobeatuladawiyah@uym.ac.id)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Demensia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada lansia yang berdampak terhadap penurunan fungsi kognitif, kemandirian, dan kualitas hidup. Kurangnya pengetahuan lansia dan keluarga mengenai pencegahan demensia menjadi faktor risiko keterlambatan deteksi dan penanganan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan demensia melalui pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan adalah edukasi kesehatan dengan desain pre-test dan post-test pada 34 lansia di Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya. Media edukasi meliputi presentasi, leaflet, lembar balik, serta praktik senam otak. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan lansia, dimana kategori pengetahuan baik meningkat dari 17,6% pada pre-test menjadi 58,8% pada post-test. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan demensia. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan.

**Kata Kunci:** demensia; lansia; pendidikan kesehatan; pengabdian masyarakat.

**Abstract:** Dementia is a major health problem in the elderly, impacting cognitive function, independence, and quality of life. Lack of knowledge among the elderly and their families regarding dementia prevention is a risk factor for delayed detection and treatment. This community service activity aims to improve the elderly's knowledge about dementia prevention through health education. The method used was health education with a pre-test and post-test design for 34 elderly people in Parahu Village, Sukamulya District. Educational media included presentations, leaflets, flipcharts, and brain gymnastics exercises. The results showed an increase in the elderly's knowledge level, with the good knowledge category increasing from 17.6% in the pre-test to 58.8% in the post-test. The conclusion of this activity is that health education is effective in improving the elderly's knowledge about dementia prevention. It is hoped that similar activities can be carried out continuously, involving families and health workers.

**Keywords:** dementia; elderly; health education; community service.



#### Article History:

Received : 05-01-2026  
Revised : 17-01-2026  
Accepted : 08-03-2026  
Online : 22-04-2026



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

### A. PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena global yang berdampak terhadap meningkatnya masalah kesehatan degeneratif, salah satunya demensia. Demensia ditandai dengan

penurunan fungsi kognitif yang memengaruhi daya ingat, kemampuan berpikir, orientasi, serta aktivitas kehidupan sehari-hari. World Health Organization melaporkan bahwa jumlah penderita demensia terus meningkat dan diperkirakan akan meningkat hampir empat kali lipat pada tahun 2050.

Indonesia pada saat ini memasuki fase aging population, yang dimana 12% penduduknya termasuk golongan lansia . Seseorang disebut lansia apabila memiliki usia melebihi 60 tahun. (Sehat Negeriku, 2024) dalam (Santoso et al., 2025). Provinsi Banten termasuk wilayah dengan persentase lansia yang cukup tinggi. Kondisi ini meningkatkan risiko munculnya masalah kesehatan kronis dan gangguan kognitif pada lansia. Kurangnya pengetahuan masyarakat, khususnya lansia dan keluarga, tentang pencegahan demensia menjadi salah satu faktor yang mempercepat penurunan fungsi kognitif.

Masalah kesehatan jiwa yang sering muncul pada lansia adalah gangguan proses pikir, gangguan perasaan seperti depresi, harga diri rendah, gangguan fisik gangguan perilaku, dan demensia (Sarfika et al., 2019). Demensia adalah sindrom terjadinya penurunan kognitif yang ditandai dengan perubahan perilaku, penurunan memori, orientasi, kesulitan dalam berkomunikasi dan mengambil keputusan sehingga mengakibatkan penurunan kemampuan melakukan kegiatan sehari-hari pada seseorang. Demensia akan dimulai secara perlahan dan makin lama makin parah, sehingga kondisi ini pada awalnya tidak di sadari. Terjadi penurunan dalam ingatan, kemampuan untuk mengingat waktu, mengenali orang, tempat dan benda (Ketut et al., 2020).

Menurut penelitian terdahulu oleh (Budi Santoso et al., 2025) , kurangnya pemahaman masyarakat tentang deteksi dini, perawatan, dan pencegahan demensia meningkatkan risiko keterlambatan penanganan serta memperburuk kondisi lansia. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan otak.

Secara operasional pendidikan kesehatan adalah semua kegiatan untuk memberikan/ meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek masyarakat dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2014) dalam (Prabu et al., n.d.). Melalui edukasi yang tepat dan mudah dipahami, lansia diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat, aktivitas fisik, mental, dan sosial sebagai upaya pencegahan demensia. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan demensia di Desa Parahu Kecamatan Sukamulya.

## **B. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan secara offline menggunakan metode pendidikan kesehatan dengan pendekatan pre-test dan post-test. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 19 Desember 2025 di Klinik PMB Bidan Fitri, Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya Kabupaten Tangerang. Peserta kegiatan berjumlah 34 lansia yang berdomisili di wilayah tersebut. Intervensi dilakukan melalui penyampaian materi tentang pengertian demensia, faktor risiko, tanda dan gejala, serta langkah-langkah pencegahan demensia. Media yang digunakan meliputi media lembar balik, leaflet, serta video dan praktik senam otak.

Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan lansia. Pihak- Pihak yang terlibat dalam kegiatan Pengabdian Masyarakat ini Adalah sebagai berikut.

1. Tim pelaksana yang terdiri atas ketua dan 16 Anggota Kelompok.
2. Tim pelaksana menyiapkan bahan untuk melakukan Penyuluhan dan Menjadi Pemandu yang memberikan Pengarahan Terkait Pretest dan Post Test serta Penyuluhan tentang Pencegahan Demensia Pada Lansia
3. Tim pelaksana menyiapkan surat ijin Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan di Desa Parahu Kecamatan Sukamulya
4. Peserta lansia sejumlah 34 orang sebagai Target Pengabdian Masyarakat dalam Pencegahan Demensia melalui Pendidikan Kesehatan
5. Tim Pelaksana melakukan Penginputan Hasil dari Pretest dan Post Test dan membuat Laporan Hasil Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Parahu, Kecamatan Sukamulya.

## **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pendidikan kesehatan mengenai pencegahan demensia melalui Pendidikan Kesehatan yang dilaksanakan di Klinik PMB Bidan Fitri, Desa Parahu Kecamatan Sukamulya pada tanggal 19 Desember 2025. Kegiatan ini diikuti oleh 34 peserta yang terdiri dari lansia yang berada di wilayah kerja tersebut.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pengisian kuesioner pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta terkait demensia dan pencegahan demensia, setelah pelaksanaan pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi pendidikan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan peragaan senam otak. Materi yang disampaikan

meliputi pengertian demensia, faktor penyebab demensia, cara pencegahan demensia dan peragaan senam otak bersama.

Untuk memperkuat pemahaman peserta, tim pelaksana juga membagikan leaflet dan melakukan peragaan cara senam otak bersama. Setelah seluruh materi disampaikan, peserta diminta untuk mengisi kuesioner post-test sebagai bentuk evaluasi terhadap efektivitas kegiatan edukasi dan juga dengan melakukan sesi tanya jawab dan peragaan senam otak guna pencegahan demensia seperti terlihat pada gambar 1.



**Gambar 1.** Sesi Peragaan Senam Otak Bersama Peserta Penyuluhan.

Hasil dari pengisian kuisisioner pretest dan posttest oleh peserta kegiatan penyuluhan, dipaparkan dalam tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1.** Hasil kuisisioner pretest dan posttest tentang pencegahan demensia di desa parahu kec sukamulya tangerang tahun 2025.

1.	Pre test	Frekuensi	%
	Baik	6	17,6
	Cukup Baik	10	29,4
	Kurang	18	52,9
	<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>
2.	Post Test	Frekuensi	%
	Baik	20	58,8
	Cukup Baik	10	29,4
	Kurang	4	11,8
	<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>100</b>

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar lansia berada pada kategori pengetahuan kurang (52,9%), sedangkan kategori baik hanya sebesar 17,6%. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan pada kategori pengetahuan baik

menjadi 58,8%, dan penurunan kategori pengetahuan kurang menjadi 11,8%.

Peningkatan pengetahuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang disampaikan dengan metode ceramah, media visual, serta praktik langsung seperti senam otak mampu meningkatkan pemahaman lansia tentang pencegahan demensia. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan aktivitas fisik seperti senam otak dapat meningkatkan fungsi kognitif dan menurunkan risiko demensia pada lansia (Abdillah et al., 2025; Al-Finatunni'mah & Nurhidayati, 2020; Sumadewi et al., 2026; Sumarsih & Kp, 2023).

Selain itu, keterlibatan aktif peserta melalui sesi tanya jawab dan praktik langsung memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif. Peran keluarga juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan pencegahan demensia. Lansia yang mendapatkan dukungan keluarga cenderung lebih mampu menerapkan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, edukasi yang melibatkan lansia dan keluarga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran bersama serta mendukung upaya pencegahan demensia secara berkelanjutan di tingkat keluarga dan masyarakat.

#### **D. SIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pendidikan kesehatan tentang pencegahan demensia di Desa Parahu Kecamatan Sukamulya terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan lansia. Peningkatan kategori pengetahuan baik setelah edukasi menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan strategi yang tepat dalam upaya pencegahan demensia. Disarankan agar kegiatan edukasi dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan keluarga dan kader kesehatan untuk meningkatkan kualitas hidup lansia.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Klinik PMB Bidan Fitri, perangkat Desa Parahu, kader kesehatan, serta seluruh lansia dan keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam pencegahan demensia pada lansia.

#### **DAFTAR RUJUKAN**

Abdillah, A. P., Susanti, I. H., & Dewi, P. (2025). Efektivitas Senam Otak sebagai Upaya Preventif Pengendalian Demensia pada Lansia di Posyandu Lansia Handayani 2 Dukuhwaluh. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(2), 543–552.

- Al-Finatunni'mah, A., & Nurhidayati, T. (2020). Pelaksanaan senam otak untuk peningkatan fungsi kognitif pada lansia dengan demensia. *Ners Muda*, 1(2), 139.
- Budi Santoso, N., Tabita Hasianna Silitonga, H., Torang Marsahala Panggabean, R., Adrianto, H., Clara Sari, C., Laila, N., Illahi Muhammad Risha, N., Rambung, E., Sulastri Nugraheni, E., & Njoman Juliasih, N. (2025). *Upaya Pencegahan Demensia pada Lansia Melalui Intervensi Edukasi dalam Bentuk Seminar Interaktif Efforts to Prevent Dementia in the Elderly Through Educational Interventions in the Form of Interactive Seminars*. <https://doi.org/10.56910/safari.v5i3.2852>
- Ketut, I., Priastana, A., Prima, D., Kusumaningtiyas, H., Ketut, N. L., & Aryasari, D. (2020). *Journal of Community Engagement in Health*. (Kesehatan Tentang Demensia Pada Lansia Di Banjar Tengah Kecamatan Negara KabupatenJembrana). <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.110>
- Prabu, S., Farid, A., Budhi, S. N., & Penulis, R. (n.d.). *PROMOSI DAN PENDIDIKAN KESEHATAN DI MASYARAKAT (Strategi dan Tahapannya)*. Retrieved [www.globaleksekitifteknologi.co.id](http://www.globaleksekitifteknologi.co.id)
- Sarfika, R., Fernandes, F., & Mailia, G. (2019). Pemberian Pendidikan Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan Keluarga dalam Merawat Lansia Demensia di Puskesmas Pauh, Kota Padang. *Jurnal Warta Pengabdian Andalas*, 26(2), 97–101. <https://doi.org/10.25077/jwa.26.2.97-101.2019>
- Sumadewi, K. T., Astini, D. A. A. A. S., Evayanti, L. G., & Harkitasari, S. (2026). Integrasi Senam Otak dan Toga Untuk Pencegahan Demensia Alzheimer Pada Lansia di Desa Celuk. *Warmadewa Minesterium Medical Journal*, 5(1), 17–25.
- Sumarsih, G., & Kp, S. (2023). *Dukungan keluarga dan senam otak untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia*. CV. Mitra Edukasi Negeri.

## DOKUMENTASI KEGLATAN



**Gambar 2.** Sesi Pemaparan Materi.



**Gambar 2.** Sesi Peragaan Senam Otak.



**Gambar 3.** Sesi tanya jawab dan foto Bersama.