



**PELATIHAN DETEKSI ALZEIMER DAN PENCEGAHAN
ALZEIMER BERLANJUT PADA LANSIA DI PSTW SABAI NAN
ALUI SICINCIN KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Intan Ali^{1*}, Auliafi Kesya Putri², Muhamad Hanif³, Agustika Antoni⁴

^{1,2,3,4}Program Studi D3 Keperawatan, Akademi Keperawatan Baiturrahmah

*Email : agustikaantoni2@gmail.com

ABSTRAK

Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Sabai Nan Alui Sicincin merawat 110 lansia yang di rawat oleh 21 orang pegawai dengan latarbelakang Pendidikan SLTA dan sarjana non kesehatan sebanyak 18 orang, perawat 1, dan Megister Pendidikan non keshatan 2 orang. Hasil survey awal ada sekitar 20 % lansia mengalami alzeimer ringan sampai berat. Permasalahan yang di hadapi mitra saat ini adalah dari 20 % (21 lansia) yang mengalami Alzeimer memerlukan perawatan penuh dalam kebutuhan hidupnya, sebab akan berisiko trauma / jatuh, hilang dan bermasalah dengan kebersihan dirinya. Metedologi pelaksanaan pelatihan pada petugas dengan melakukan pre-test sebelum di lakukan pelatihan dan post-test setelah dilakukan pelatihan pada program deteksi Alzeimer dan senam otak yang sudah direncanakan sebagai solusi yang di hadapi panti. Hasil yang di dapat pada program yang di rencana pada panti sudah mencapai 98 % pada kemampuan petugas melakukan deteksi Alzeimer dan 93 % pada kemampuan petugas dalam melakukan pelatihan senam otak pada lansia. Upaya mencapai 100% pada program yang sudah di transper pada petugas panti, menganjurkan petugas panti yang ikut pelatihan deteksi Alzeimer dan Senam Otak selalu Latihan kepada lansia dengan berpedoman pada buku panduan deteksi Alzeimer dan senam otak yang sudah di berikan kesemua petugas panti.

Kata kunci : Deteksi Alzeimer, MMSE, DCT, Senam Otak

ABSTRACT

The Tresna Werdha Social Institution (PSTW) Sabai Nan Alui Sicincin cares for 110 elderly people who are cared for by 21 employees with a background in high school education and non-health undergraduates as many as 18 employees, nurses 1 employee, and non-health post graduates 2 employees. The results of the initial survey showed that about 20% of the elderly experienced mild to severe alzeimer. The problem faced by partners today is that of the 20% (21 elderly) who experience Alzeimer need full care in their life needs, because they will risk trauma / falling, missing and having problems with their personal hygiene. Metedology of training training for officers by conducting pre-tests before training and post-tests after training on the Alzheimer detection program and brain gymnastics that have been planned as a solution faced by the orphanage. The results obtained in the planned program in the nursing home have reached 98% on the ability of officers to detect Alzeimer and 93% on the ability of officers to conduct brain gymnastics training in the elderly. Achievement to be 100% in the program that has been transpassed on the nursing home officers, recommends that care home workers who take part in Alzeimer detection training and Brain Gymnastics always Exercise to the elderly by referring to the Alzeimer detection guidebook and brain gymnastics that have been given to all nursing home officers.

Key words : Deteksi Alzeimer, MMSE, DCT, Senam Otak



PENDAHULUAN

PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin merawat lansia sebanyak 110 orang yang dibagi menjadi 14 wisma. Usia lansia pada PSTW ini berumur berkisar dari 61 -101 tahun dengan jumlah lansia laki-laki 70 orang dan perempuan 40 orang. Dari 14 wisma, ada 2 wisma merawat lansia dengan kebutuhan khusus seperti lansia mempunyai penyakit Stroke, Alzheimer, Gangguan Visual, dan lainnya. Dari semua lansia yang tinggal di 2 wisma khusus adalah membutuhkan bantuan dan perawatan khusus, ada sekitar 21 orang lansia mengalami Alzheimer ringan sampai berat.

Alzheimer adalah salah satu penyebab utama demensia, istilah lain tentang Alzheimer adalah kehilangan memori dan kemampuan kognitif serius yang mengganggu aktifitas sehari-hari dalam kehidupan. Ilmuwan tidak sepenuhnya memahami apa penyebabnya Alzheimer. Usia adalah faktor dominan risiko yang diketahui; artinya Alzheimer akan memburuk seiring bertambahnya usia. Banyak peneliti percaya bahwa genetika mungkin berperan besar dalam memperberat penyakit Alzheimer. Belakangan ini para peneliti sedang mempelajari apakah pendidikan, diet dan lingkungan berperan dalam mengembangkan penyakit Alzheimer. Tetapi faktor fisik, mental dan kegiatan sosial dapat mengurangi risiko penyakit Alzheimer (Alzheimer's Society, 2010).

Pada tahun 2012, WHO dan Alzheimer's Disease International (ADI) melaporkan di seluruh dunia diperkirakan 35,6 juta orang hidup dengan Demensia. Jumlah ini diperkirakan menjadi dua kali pada tahun 2030 dan tiga kali atau sekitar 115 juta orang pada tahun 2050. Biaya global untuk demensia ini diperkirakan

sebesar 604 USD per tahunnya. Atas dasar laporan ini, WHO dan ADI menghimbau semua negara untuk meningkatkan kesadaran bahwa demensia saat ini merupakan "prioritas kesehatan masyarakat", (Muliatie et al., 2021).

Ada beberapa tanda awal dan gejala Alzheimer yang harus diwaspadai, antara lain kurangnya kemampuan dalam mengembangkan dan mengikuti suatu perencanaan, sering mengalami disorientasi tempat, Orang dengan Alzheimer berlanjut mungkin mengalami kehilangan jejak tanggal, tahun dan waktu. Mereka mungkin juga lupa di mana mereka berada atau bagaimana mereka sampai di suatu lokasi, Beberapa orang dengan penyakit Alzheimer bermasalah dengan visualnya (penglihatan), Orang dengan Alzheimer mungkin merasa sulit mengikuti atau bergabung dalam percakapan. Mereka mungkin berhenti di tengah percakapan dan lupa apa mereka katakan berulang kali. Mereka mungkin mengalami kesulitan mengucapkan kata-kata, kesulitan menyebutkan nama objek atau orang yang dikenal, lupa menempatkan barang atau sesuatu pada tempat yang tidak biasa, kurang memperhatikan perawatan dan kebersihan diri, sering menarik diri dari kegiatan (hobi) dan percakapan, Seiring perkembangan penyakitnya, orang dengan alzheimer mungkin mengalami perubahan suasana hati dan kepribadian. Mereka bisa lebih bingung, curiga, depresi, takut atau cemas, atau mudah marah (Ide, 2013).

Berdasarkan permasalahan diatas, petugas panti dengan latar belakang Pendidikan non perawat / Kesehatan perlu mendapatkan pelatihan Teknik deteksi dini penyakit Alzheimer serta



Teknik perawatan lansia yang mengalami Alzheimer agar penyakit Alzeimernya tidak menjadi lebih berat untuk mencegah efek-efek yang tidak di ingin yang akan terjadi pada lasia di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin. Teknik deteksi Alzheimer yang sangat mudah dilakukan adalah dengan Teknik Mini Mental State Exam (MMSE) dan Drawing Clock Test (DCT), Serta Teknik Latihan otak pada lansia untuk mencegah Alzheimer lebig lanjut sebagai solusi yang akan di tawarkan ke PSTW Sabai Nan Alui sebagai Mitra PKM ini.

A. Teknik Mini Mental State Exam (MMSE)

Teknik Mini Mental State Exam (MMSE) adalah alat yang dapat digunakan untuk menilai status mental secara sistematis dan menyeluruh. Terdiri dari 11 pertanyaan yang menguji lima bidang fungsi kognitif: orientasi, registrasi, perhatian dan perhitungan, mengingat, dan bahasa. Skor maksimum adalah 30. Jika diperoleh total nilai lebih rendah atau sama dengan 23 maka merupakan indikasi adanya kerusakan kognitif. MMSE hanya membutuhkan waktu 5-10 menit untuk mengelola dan karena itu praktis untuk digunakan berulang kali dan secara rutin. MMSE efektif sebagai instrumen skrining untuk menilai klien dengan gangguan kognitif. Selain itu, ketika digunakan berulang kali instrumen ini mampu mengukur perubahan status kognitif setelah diberikan intervensi. Namun, alat ini tidak mampu mendiagnosa kasus untuk perubahan fungsi kognitif dan tidak dapat

memberikan penilaian klinis status mental secara lengkap. Selain itu, instrumen ini sangat bergantung pada respon verbal dan membaca dan menulis.

B. Drawing Clock Test (DCT)

Drawing Clock Test (DCT) adalah tes skrining yang berguna untuk menentukan gangguan kognitif. Tes ini berfungsi utuk mengevaluasi disfungsi fungsi eksekutif, visuoperceptual dan konstruktif. Penelitian di komunitas, sensitivitas CDT mencapai 83% dan spesifisitas 72% untuk gangguan kognitif. Tes ini tidak dapat digunakan dalam membedakan tipe demensia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Heni Maryati tanggal 9 Mei 2013 di UPT Panti Werdha Mojopahit Mojokerto mengenai gambaran fungsi kognitif pada lansia metode pengumpulan data dengan wawancara terbimbing menggunakan Mini Mental State Exam (MMSE) dari hasil penelitian didapatkan data hampir setengahnya 46,7% lansia mengalami perubahan fungsi kognitif berat (Maryati et al., 2013).

C. Senam Otak

Senam otak adalah serangkaian latihan gerakan tubuh sederhana yang dilakukan untuk merangsang otak kiri dan kanan (dimensi lateralis), meringankan atau merelaksasi bagian depan dan belakang otak (dimensi pemfokusan), serta merangsang



sistem yang terkait dengan perasaan atau emosi, yaitu otak tengah (limbik) dan otak besar (dimensi pemusatan).

Tujuan Senam Otak

- 1) Meningkatkan penampilan
- 2) Meningkatkan kemampuan membaca, mengeja, komprehensi menulis tangan dan membuat tulisan
- 3) Meningkatkan kepercayaan diri,

- koordinasi dan komunikasi
- 4) Meningkatkan konsentrasi dan memori
- 5) Mengurangi hiperaktifitas
- 6) Mencegah autism
- 7) Mengatasi stress dan mencapai suatu tujuan
- 8) Meningkatkan motivasi dan mengembangkan kepribadian
- 9) Meningkatkan keterampilan organisasi

METODE



A. Persiapan

- a. Pembelian bahan-bahan untuk pembuatan materi pelatihan
- b. Pembuatan/merancang materi pelatihan
- c. Pengurusan perizinan
- d. Koordinasi tempat dan waktu pelatihan dengan pihak PSTW Sabai Nan Alui Sicincin
- e. Sosialisasi kepada Pimpinan dan Petugas PSTW Sabai Nan Alui Sicincin

B. Pelaksanaan

- Tempat dan Waktu Kegiatan: Pelaksanaan kegiatan dilakukan di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin. Kegiatan dilaksanakan dalam enam kegiatan. Kegiatan pertama adalah kegiatan survei, Kegiatan ke-dua pelatihan

Teknik Mini Mental State Exam (MMSE), Kegiatan ketiga pelatihan Drawing Clock Test (DCT), Kegiatan keempat pelatihan Teknik senam otak, Kegiatan ke-lima adalah kegiatan simulasi praktek deteksi Alzheimer dengan MMSE dan DCT oleh petugas panti ke lansia, Kegiatan ke-enam simulasi teknik mengajarkan senam otak pada lansia oleh petugas panti.

- Sasaran Kegiatan: Jumlah petugas yang sudah di latih sebanyak 21 petugas yang merupakan keseluruhan petugas panti yang terlibat dalam perawatan lansia di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin.
- Kegiatan pelaksanaan meliputi:



- a. Pre-tes Teknik Deteksi Alzeimer
 - b. Pemberian materi tentang Teknik deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT.
 - c. Pemutaran video teknik deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT.
 - d. Simulasi praktek deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT.
 - e. Pembentukan tim pemantau deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT di setiap Wisma Lansia
 - f. Pemberian kartu monitoring deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT.
 - g. Post Tes Teknik Deteksi Alzeimer
 - h. Pre-test senam otak
 - i. Pemberian materi senam otak
 - j. Simulasi praktek senam otak
 - k. Pemasangan baner/spanduk Tanda dan Gejala Alzeimer serta Teknik senam otak pada lansia
- C. Evaluasi
- a. Post Tes deteksi Alzeimer dengan Teknik MMSE dan DCT.
 - b. Post tes senam otak
 - a. Pemantuan dilakukan berturut-turut selama tiga bulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berjudul

“Pelatihan Deteksi Alzeimer dan Pencegahan Alzeimer Berlanjut Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman” yang melibatkan mitra adalah PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Tahan capaian pelaksanaan sudah mencapai 90% di bulan Agustus 2022. Kegiatan yang telah dilakukan adalah melatih petugas panti dalam mendeteksi Alzeimer dan senam otak pada lansia di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman.

1. Koordinasi Kegiatan

Kesuksesan penyelenggaraan program tidak terlepas dari prosedur birokrasi yang dilakukan oleh tim pelaksana dari mahasiswa dan dosen Akademi Keperawatan Baiturrahmah. Strategi awal dimulai dengan kegiatan diantaranya meliputi: (1) koordinasi, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi.

Koordinasi dilakukan untuk merancang pertemuan dan penyamaan persepsi antara ketua tim dan anggota tim. Kemudian dilanjutkan dengan merancang pelaksanaan kegiatan. Berikutnya dilakukan koordinasi dengan pihak terkait seperti; pimpinan dan pegawai PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperoleh kesepakatan tentang waktu dan tempat kegiatan akan di laksanakan

Pelaksanaan kegiatan dirancang di lakukan di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman, ketika melaksanakan kegiatan sebelumnya dikoordinasikan terlebih dahulu dengan pimpinan di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Kegiatan ini mendapat sambutan yang cukup antusias dari pihak PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. Mengingat hal ini baru pertama kali dilakukan pada mitra.



Evaluasi dilakukan pada masing-masing kegiatan, dengan cara mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan dengan menggunakan kuesioner yang sudah di rancang berdasarkan tingkat capaian kegiatan pada mitra.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan PKM dilakukan di Gedung PSTW Sabai Nan Alui Sicincin Kabupaten Padang Pariaman selama 2 hari. Berikut disampaikan karakteristik dari kader yang mengikuti pelatihan.

- 1) Usia
Rata-rata usia pegawai yang mengikuti program pelatihan deteksi Alzheimer adalah antara usia 20 tahun sampai 60 tahun.
- 2) Pendidikan
Petugas panti pada umumnya berpendidikan SLTA sebanyak 10 orang, S1 sebanyak 7, dan DIII sebanyak 2 orang dan Megister Pendidikan 2 orang seluruh pegawai berpendidikan tamat perguruan tinggi.
- 3) Status perkawinan

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Petugas Tentang Deteksi Alzheimer

Keterampilan Deteksi Alzheimer	Rata-rata	Min-max	SD
Pre test	6,2 (62 %)	5-9	0,7
Post test	9,8 (98 %)	8-10	0,2

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang deteksi Alzheimer dengan Teknik Mini Mental States Exam (MMSE) dan

- 2)Pelatihan Senam Otak pada petugas panti sebanyak 21 petugas yang di laksanakan pada tanggal 23 Agustus tahun 2022. Sebelum pelatihan diminta terlebih dahulu untuk mengisi

Hampir seluruh pegawai sudah menikah.

3. Laporan Kegiatan

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mitra, maka program pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk transfer iptek yang dilakukan berupa pelatihan pada petugas panti dengan rincian masing-masing kegiatan sebagai berikut:

1)Pelatihan Pre Test dan Post Test

Teknik Deteksi Alzheimer

Pelatihan deteksi Alzheimer pada petugas panti sebanyak 21 petugas yang di laksanakan pada tanggal 22 Agustus tahun 2022. Sebelum pelatihan diminta terlebih dahulu untuk mengisi kuesioner tentang deteksi Alzheimer, setelah pre- test di berikam pelatihan tentang deteksi Alzheimer dengan Teknik Mini Mental States Exam (MMSE) dan Drawing Clock Test (DCT). Setelah diberikan pelatihan di berikan post-test Teknik Mini Mental States Exam (MMSE) dan Drawing Clock Test (DCT) dengan soal yang sama. Berdasarkan kegiatan tersebut diperoleh hasil pre-test sebagai berikut:

Drawing Clock Test (DCT) dari 7,8 pre test menjadi 9,7 post test.

Pelatihan Pre-tes dan Post Test Senam Otak Untuk mencegah Alzheimer berlanjut.

kuesioner tentang Senam Otak. Setelah pre- test di berikam pelatihan tentang Senam Otak. Berdasarkan kegiatan tersebut diperoleh hasil pre-test sebagai berikut:



Tabel 2. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Petugas Tentang Senam Otak

Keterampilan Tentang Senam Otak	Rata-rata	Min-max	SD
Pre test	5,6 (56 %)	5-9	0,7
Post test	9,3 (93 %)	8-10	0,2

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan

tentang Senam Otak dari 5,6 pre test menjadi 9,3 post test.

SIMPULAN

1. Bidang Aspek Sosial

Setelah mendapatkan pelatihan deteksi Alzheimer dan senam otak, petugas panti sudah mencapai target capaian pelatihan yaitu melebihi 90 % target capaian. Secara sosial, petugas panti menjadi merasa lebih percaya diri dalam merawat lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin. Sehingga petugas panti tidak di ragukan lagi kemampuannya dalam mendeteksi Alzheimer dan melaksanakan senam lansia pada lansia yang tinggal di PSTW Sabai Nan Alui Sicincin.

2. Bidang Aspek Ekonomi

Setelah mendapatkan pelatihan deteksi Alzheimer dan senam otak, petugas panti mampu mengatasi kedua masalah ini. Secara ekonomi panti akan lebih hemat dalam mengeluarkan biaya untuk merawat lansia dengan masalah Alzheimer sebab panti tidak perlu melakukan kerja sama dengan institusi lain dalam

mengatasi masalah lansia dengan penyakit Alzheimer.

3. Bidang Aspek Pendidikan

Setelah mendapatkan pelatihan deteksi Alzheimer dan senam otak, petugas panti mampu mengatasi kedua masalah ini. Hal ini akan lebih bermanfaat bagi panti untuk mengkaderkan ke petugas baru di panti. Secara aspek Pendidikan, panti tidak perlu mengirimkan petugasnya ke Pendidikan formal dalam mendapatkan skill tentang deteksi Alzheimer dan senam otak. Hal ini juga menghemat secara ekonomi dalam Pendidikan petugas panti.

4. Bidang Aspek Potensi Pengembangan Rencana Usaha

Setelah mendapatkan pelatihan deteksi Alzheimer dan senam otak, petugas panti mampu mengatasi kedua masalah ini. Potensi Pengembangan Rencana Usaha panti adalah pihak panti akan memperdalam cara deteksi Alzheimer dan senam otak dengan Teknik yang lebih Update.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzheimer's Society. (2010). What is Alzheimer ' s disease ? Information sheet. *Society, Mci*, 1–5.
- Ide, P. (2013). *Tune Up Gaya Hidup Penghambat Alzheimer*. Elex Media Komputindo.
- Maryati, H., Bhakti, D. S., & Dwiningtyas, M. (2013). Gambaran fungsi kognitif pada lansia di UPT panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 2(2), 1–6.
- Muliatie, Y. E., Jannah, N., & Suprapti, S. (2021). Pencegahan Demensia/Alzheimer Di Desa Prigen, Kecamatan Prigen, Kabupaten Pasuruan. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 4, 379–387. <https://doi.org/10.37695/pkmcscr>.