

NARASI KEGIATAN
PENYULUHAN DEMENSIA
PADA PERTEMUAN KELOMPOK LANSIA (LANJUT USIA)
RUMAH SAKIT CONDONG CATUR YOGYAKARTA TAHUN 2009



Oleh:

dr. Prijo Sudibjo, MKes, Sp.S.

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2009

A. LANDASAN KEGIATAN:

Berdasarkan Surat Permohonan dari Direktur Rumah Sakit Condong Catur tanggal 6 Mei 2009 dan Surat Penugasan / Ijin Dekan FIK nomor tentang penugasan sebagai Pemateri dengan topic Demensia pada Pertemuan Kelompok Lansia di Rumah Sakit Condong Catur Yogyakarta, berikut ini kami sampaikan Narasi kegiatan tersebut yang berlangsung pada hari Selasa tanggal 19 Mei 2009, bertempat di Rumah Sakit Condong Catur Jalan Manggis nomor 6 Gempol, Condong Catur Sleman Yogyakarta pada jam 14.00-15.00 WIB.

B. URAIAN KEGIATAN:

Penyuluhan pada Kelompok Lansia merupakan kegiatan rutin yang dilakukan di Rumah Sakit Condong Catur Yogyakarta agar selalu terjadi penyegaran terhadap ilmu-ilmu kesehatan sehubungan dengan makin bertambahnya usia seseorang. Sasaran kegiatan adalah semua Kelompok Lansia yang ada di Yogyakarta terutama disekitar Rumah Sakit Condong Catur Yogyakarta. Pada penyuluhan ini akan dibahas beberapa materi tentang kesehatan serta penyakit yang berkaitan dengan usia lanjut serta beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah, serta menangani penyakit pada usia lanjut. Kegiatan dilakukan di aula Rumah Sakit Condong Catur secara rutin tiga bulan sekali dengan bahasan topic yang berbeda-beda. Penyaji atau pemateri adalah dokter atau dokter spesialis yang ditunjuk oleh Rumah Sakit Condong Catur.

C. SASARAN:

Sasaran Kegiatan Penyuluhan ini adalah Kelompok Lansia di Yogyakarta terutama disekitar Rumah Sakit Condong Catur Yogyakarta.

D. MAKSUD DAN TUJUAN KEGIATAN:

Maksud dan Tujuan Kegiatan Penyuluhan Lansia ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan pada setiap anggota Lansia tentang perubahan-perubahan yang terjadi sehubungan dengan usia lanjut dalam kaitannya dengan kesehatan, fungsi organ, penyakit yang sering terjadi pada usia lanjut serta permasalahan-permasalahan lain yang mungkin timbul sehubungan dengan usia lanjut. Peserta diharapkan dapat memahami dirinya sendiri sebagai lansia sehingga dapat menikmati sisa usianya dengan tingkat kesehatan yang prima dan dapat tetap berperan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.

E. METODE DAN MEDIA YANG DIPERLUKAN:

Metode yang dilakukan adalah penyuluhan dengan ceramah dan tanya jawab antara Pemateri dengan peserta Penyuluhan. Media yang diperlukan adalah seperangkat komputer, LCD dan layer, *leaflet* yang berisi materi yang diberikan.

F. GARIS BESAR MATERI YANG DIBERIKAN:

Pada penyuluhan ini topik yang kami berikan adalah bahasan tentang “Demensia” atau lebih dikenal sebagai “pikun atau kepikunan.” Demensia atau pikun adalah suatu sindrom penurunan progresif kemampuan intelektual yang menyebabkan deteorisasi kognisi dan fungsional sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktifitas sehari-hari. Secara gampang, demensia atau pikun dapat diartikan sebagai kemunduran fungsi “ luhur “ (global) yang didapat setelah lahir, akibat suatu penyakit organik otak, yang mengakibatkan gangguan fungsi sosial dan pekerjaan.

Adanya kelainan otak (neurologis multiple) ini akan mengakibatkan:

1. adanya gangguan daya ingat
2. Paling sedikit satu dari kognisi lain: afasia, apraksia, agnosia, gangguan fungsi eksekutif yang cukup berat sehingga mengganggu fungsi okupasi, sosial & terjadi penurunan fungsi).

Ada beberapa patokan yang dapat diamati pada seseorang yang mengalami demensia yaitu:

1. Menurunnya daya ingat
2. Merosotnya interaksi sosial
3. Cenderung makin berat

Terdfapat beberapa macam kondisi suatu penyakit yang dapat menyebabkan terjadinya demensia yaitu :

- Penyakit Alzheimer 50%

● Demensia Vaskular	10%
● Pseudodemensia	8%
● Demensia alkoholik	7%
● Tumor intrakranial	5%
● NPH	5%
● Intoksikasi	3%
● Huntington	2%
● Penyakit lain	10%

Selain disebabkan oleh suatu penyakit, demensia juga dapat disebabkan oleh beberapa factor risiko sebagai berikut:

1. FAKTOR YANG TIDAK DAPAT DIMODIFIKASI:

- * Usia
- * jenis kelamin
- * Herediter / keturunan
- * Ras / etnik

2. FAKTOR YANG DAPAT DIMODIFIKASI.:

- | | |
|------------------------|-------------|
| * Riwayat stroke | * Narkoba |
| * Tekanan darah tinggi | * Asam urat |
| * Penyakit jantung | * Kegemukan |
| * Penyakit gula (DM) | * Merokok |
| * Kholesterol tinggi | * Alkoholik |

Pikun dapat dideteksi dan ditentukan dengan cara :

- Anamnesis / wawancara
- Pemeriksaan klinis terhadap pasien
- Neuropsikologi : MMSE, CDT, Hachinski ischaemi scale, formal neuropsychological ass.(WAIS), dll
- Neuroimaging (CT, MRI, PET, SPECT)
- Lain-lain :
 - * Lab. Darah, LCS
 - * X-foto thoraks
 - * Genetik
 - * biopsi
 - * TCD
 - * EKG

Gejala-gejala demensia yang mudah diamati adalah:

- Perubahan perilaku
 - Perubahan emosi & hubungan sosial
 - Kemunduran fungsi intelektual :
 - * daya ingat (memori)
 - * menyelesaikan pekerjaan
 - * sering tersesat
 - * sering membuat kesalahan dalam aktifitas motorik
- * Ringan : - Mudah lupa, terutama peristiwa baru
- Meninggalkan tugas/hobi yang sulit

- * Sedang : - Bingung terhadap waktu dan tempat
 - Butuh bantuan : berpakaian kebersihan tubuh
 - Tak ada keinginan untuk mandiri di luar rumah
- * Berat : - Kehilangan kemampuan berpikir
 - Bicara kacau, lupa keluarga
 - Berbaring ditempat tidur

Apabila kita menghadapi seseorang dengan demensia, maka penanganan yang kita lakukan terutama adalah untuk:

- Mengendalikan faktor risiko
- Mengurangi gejala / mencegah tidak menjadi lebih buruk
- Pertahankan kualitas hidup dg kemampuan yang ada
- Mengobati gangguan yang ada
- Mengembalikan harga diri
- Menjaga keselamatan penderita
- Meningkatkan kenyamanan

Pendekatan yang dilakukan dapat secara non farmakologik & farmakologik.

Pendekatan non farmakologik (bukan dengan obat-obatan) meliputi:

- Informasi dan edukasi → *caregiver*
- Dukungan keluarga
- Pelatihan : L U P A, OR, Brain fitness
- Rehabilitasi medik

- Modifikasi gaya hidup / “*lifestyle*” → pengaturan diet
- Perawatan : - Penanganan perilaku
 - Perawatan aktifitas sehari-hari

Adapun pendekatan farmakologik (dengan obat-obatan) meliputi:

- Penyebab demensia
- Gangguan perilaku
- Perbaikan fungsi kognitif (Aricept)
- Penyakit penyerta

Terdapat beberapa hal yang perlu dilakukan untuk dapat mencegah terjadinya demensia yaitu:

- Kontrol kesehatan secara teratur
- Mengatur pola / menu makanan
- Olah raga teratur
- Pergunakan otak
- Datang ke dokter, begitu ada tanda dini dari demensia (pikun)

G. PENILAIAN PENCAPAIAN KEGIATAN:

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dengan cara ceramah, tanya jawab dan kemudian diisi dengan kuis yang meliputi seluruh materi yang diberikan. Pada termin

tanya jawab ternyata banyak sekali peserta yang mengajukan pertanyaan baik mengenai topik demensia maupun topik lain yang berkaitan dengan lanjut usia. Dari sini dapat dinilai bahwa materi yang diberikan dapat menarik perhatian peserta. Demikian juga saat dilakukan kuis yang berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan lanjut usia, banyak peserta yang memberikan jawaban atas pertanyaan yang diberikan.