

PEMBERDAYAAN KEMITRAAN MASYARAKAT MELALUI PEMBENTUKAN KOMUNITAS LABASIA (LANSIA BEBAS DEMENSIA)

Novian Mahayu Adiutama¹, Wardah Fauziah¹, Nurizzi Rifqi Ferdian²

¹Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

²Jurusan Teknik Mesin, Politeknik Negeri Subang, Indonesia

E-mail: adiutamanovian@gmail.com,

Abstrak

Penuaan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mengalami perubahan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Salah satu dari perubahan tersebut adalah demensia. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk komunitas LABASIA (Lansia Bebas Demensia) yang keberlanjutannya akan dikelola oleh mitra, yaitu Puskesmas Rawalele. Melalui komunitas yang telah terbentuk dengan anggota 30 lansia tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini melaksanakan 3 kegiatan, yaitu pelatihan menulis cerpen, pelatihan deep breathing, penyuluhan dukungan keluarga sekaligus pemeriksaan kesehatan gratis. Setelah dilakukan serangkaian kegiatan ditemukan bahwa dukungan keluarga lansia demensia mengalami peningkatan signifikan ($p=0,002$). Hasil pemeriksaan kesehatan menunjukkan bahwa rerata gula darah sewaktu nilainya 182,22 mg/dl; asam urat 6,73 mg/dl; kolesterol 176,86 mg/dl; dan tekanan darah 154,43/92,34 mg/dl. Dengan terbentuknya Komunitas LABASIA, mitra telah mempunyai wadah khusus yang berfokus pada pemecahan masalah pada lansia demensia dengan tidak hanya mengandalkan obat medis. Masalah kurang terpantaunya status kesehatan lansia demensia oleh mitra telah teratasi melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis. Merujuk pada kegiatan pemeriksaan kesehatan yang hasilnya cenderung kurang baik, maka sangat diperlukan pemantauan kesehatan secara rutin untuk dapat mengontrol status kesehatan lansia, khususnya pemantauan nilai kadar gula darah, asam urat, kolesterol, dan tekanan darah.

Abstract

Anatomical, physiological, and biochemical changes in the body cause aging, affecting function and abilities. One change is dementia. This activity aims to create a LABASIA (Komunitas Lansia Bebas Demensia) community managed by Puskesmas Rawalele. The 30 elderly LABASIA community members participate in three community service activities: short story writing, deep breathing, family support counseling, and free health checks. After a series of activities, family support for elderly dementia patients increased significantly ($p=0.002$). The health examination showed mean blood sugar 182.22 mg/dl, uric acid was 6.73 mg/dl, cholesterol was 176.86 mg/dl, and blood pressure was 154.43/92.34 mg/dl. The establishment of the LABASIA Community has provided Puskesmas Rawalele with a dedicated platform for addressing issues related to dementia in the elderly population. This forum emphasizes the exploration of solutions beyond the sole reliance on pharmaceutical interventions. Free health examinations have solved the partner health monitoring issue for elderly dementia patients. Despite poor health check-up results, routine health monitoring is essential for elderly health, especially blood sugar, uric acid, cholesterol, and blood pressure.

Kata kunci: Deep Breathing Relaxation; Demensia; Komunitas; Lansia

1. PENDAHULUAN

Proses penuaan tidak dapat dihindari, berjalan secara terus menerus dan berkesinambungan. Penuaan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan mengalami penurunan fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan (Murphy et al., 2018). Salah satu dari perubahan tersebut adalah demensia, kondisi ini bisa menjadi suatu tanda dari kondisi medis atau kejiwaan, demensia juga dapat didefinisikan sebagai kemunduran kapasitas intelektual lansia yang ditandai oleh gangguan kognitif, emosional, dan psikomotor (Lumbantobing, 2014). Jumlah lansia pada tahun 2025 diperkirakan mencapai sekitar 2 milyar jiwa diseluruh dunia. Pada Tahun 2020 lansia dengan demensia diperkirakan berjumlah 3,5 juta orang di Indonesia, angka ini akan bertambah dua kali lipat setiap 20 tahun menjadi 6,5 juta pada Tahun 2030. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi demensia pada lansia di Jawa Barat sebesar 57% (Ministry of Health Indonesia, 2022). Badan Pusat Statistik Kabupaten Subang (2023) telah mencatat 37.505 lansia berusia 70 tahun ke atas yang mempunyai risiko tinggi demensia, sebanyak 7.501 di antaranya telah mengalami demensia (Badan Pusat Statistik Kabupaten Subang, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Bulan Desember 2022 di wilayah kerja Puskesmas Rawalele Subang sebagai mitra sasaran dalam usulan kali ini tercatat sebanyak 737 penduduk dengan usia di atas 70 tahun, dan sebanyak 76 orang di antaranya mengalami demensia. Perlu diketahui bahwa mitra sasaran dalam usulan ini merupakan pusat kesehatan masyarakat milik Pemerintah Kabupaten Subang yang mempunyai wilayah kerja terluas di Kabupaten Subang, wilayahnya hingga mencakup 7 desa. Hasil wawancara dengan 10 keluarga lansia binaan Puskesmas Rawalele yang mengalami demensia mayoritas mengatakan bahwa lansia mudah marah, sering lupa, tidak dapat berorientasi dengan baik, mengeluh berlebihan, dan sering melontarkan kata-kata seperti kutukan. Akibat demensia, lansia mengalami peningkatan kejadian jatuh, keterlambatan permulaan tidur, dan gangguan tidur di malam hari yang dikarenakan emosi tidak stabil (Tsoi et al., 2017). Tentu masalah demensia pada lansia ini perlu segera diselesaikan karena berisiko menimbulkan penyakit fisik yang serius dan berakhir pada penurunan kualitas hidup lansia.

Sayangnya, Puskesmas Rawalele sebagai mitra sasaran dalam usulan ini belum mempunyai wadah atau program khusus yang berfokus pada pemecahan masalah demensia pada lansia. Hingga saat ini mitra hanya mengandalkan obat-obatan medis untuk memecahkan masalah demensia. Terapi farmakologis memang umum untuk mengatasi masalah demensia, yaitu dengan menggunakan agen anxiolytic dan obat-obat antipsikotik (Mitchell et al., 2015). Akan tetapi, penelitian lain menyatakan bahwa penggunaan terapi farmakologis jangka panjang dianggap sangat merugikan karena mayoritas lansia juga harus mengkonsumsi banyak obat untuk mengatasi penyakit fisiknya, sehingga pegiat kesehatan komunitas penting untuk mengembangkan sebuah terapi nonfarmakologis dalam menyelesaikan masalah demensia, baik menurunkan tingkat demensia maupun mencegah demensia (Gomez et al., 2017). Melalui kajian literatur yang mendalam, terapi nonfarmakologi untuk mencegah dan menurunkan tingkat demensia yang paling diminati para ahli saat ini adalah terapi kognisi dan relaksasi nafas dalam, menurut para ahli salah satunya yang terbaik saat ini yaitu terapi membaca atau menulis cerita fiksi ringan (Ingebrand, Samuelsson, & Hydén, 2023). Pendapat lain juga menyebutkan bahwa *deep breathing relaxation* yang dilakukan secara rutin juga efektif dalam menurunkan tingkat demensia pada lansia (Bakker, Duivenvoorden, Lee, & Trijsburg, 2015; Ingebrand et al., 2023; Murphy et al., 2018).

Berdasarkan hasil FGD awal tim pengusul dengan mitra, setidaknya mitra mempunyai 3 permasalahan yang belum ditemukan solusinya dalam mengatasi masalah demensia pada lansia binaannya. Pertama, mitra belum mempunyai wadah atau program khusus yang berfokus pada

pemecahan masalah demensia pada lansia. Hingga saat ini mitra hanya mengandalkan obat-obatan medis. Padahal para ahli mengatakan bahwa terapi obat-obatan demensia dianggap sangat merugikan lansia karena mayoritas lansia juga harus mengonsumsi banyak obat untuk mengatasi penyakit fisiknya (Misra et al., 2019). Kedua, jumlah kunjungan Posyandu lansia yang masih di bawah target karena sebagian besar lansia yang mengalami demensia tidak mau mengikuti kegiatan tersebut. Ketiga, kurang terpantaunya kesehatan lansia demensia oleh mitra sehingga berisiko mengalami penurunan tingkat kesehatan dan kualitas hidup. Berdasarkan masalah yang telah teridentifikasi tersebut, tim pelaksana pengabdian selanjutnya melakukan kajian literatur yang mendalam mengenai terapi yang efektif dalam mengatasi masalah demensia pada lansia. Kajian literatur ini dilakukan dengan mengulas tidak kurang dari 25 jurnal nasional maupun internasional yang membahas tentang penurunan tingkat demensia lansia. Dari kajian mendalam yang telah dilaksanakan, didapatkan bahwa terapi yang dinilai efektif oleh para ahli untuk mengatasi demensia pada lansia yaitu dengan memberikan terapi kognitif berupa menulis cerpen dan latihan relaksasi nafas dalam (*deep breathing relaxation*). Oleh karena itu, tim memutuskan untuk mengisi Komunitas LABASIA dengan kegiatan pendampingan menulis cerpen, pelatihan teknik *deep breathing relaxation*, dan pelayanan cek kesehatan gratis.

Oleh karena itu, melalui skema pemberdayaan kemitraan masyarakat ini kami mempunyai tujuan untuk membentuk komunitas LABASIA (Lansia Bebas Demensia) yang keberlanjutannya akan dikelola oleh mitra (Puskesmas Rawalele). Komunitas ini akan berfungsi sebagai wadah berkumpulnya para lansia demensia yang bertujuan untuk menurunkan tingkat demensia. Komunitas LABASIA mempunyai beberapa kegiatan, antara lain yaitu pendampingan menulis cerpen sebagai bentuk terapi kognitif oleh anggota pengurus yang ahli di bidang sastra dan pemberian pelatihan teknik *Deep Breathing Relaxation* oleh tim pengurus yang ahli di bidang ilmu keperawatan, selain itu dalam pertemuan yang akan dijadwalkan setiap minggu ini para lansia juga mendapatkan layanan cek kesehatan gratis yang meliputi cek tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan gula darah. Terbentuknya Komunitas LABASIA ini dapat dimanfaatkan oleh mitra (Puskesmas Rawalele) dalam rangka meningkatkan pelayanan kepada masyarakat, yaitu dapat digunakan untuk memantau dan meningkatkan derajat kesehatan lansia demensia yang sebagian besar tidak hadir dalam kunjungan Posyandu Lansia biasa, selain itu kegiatan terapi kognitif menulis cerpen dan latihan *Deep Breathing Relaxation* juga akan membantu menurunkan tingkat demensia sehingga kualitas hidup lansia binaan mitra akan terus meningkat seiring berjalannya waktu.

2. METODE PELAKSANAAN

2.1 Tahap Penjajakan Lokasi

Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan kunjungan ke wilayah kerja mitra kegiatan (Puskesmas Rawalele, Kabupaten Subang, Jawa Barat), dalam kunjungan ini tim melakukan wawancara kepada 10 kepala keluarga yang merawat lansia demensia. Mayoritas mengatakan bahwa lansia yang dirawatnya mudah marah, sering lupa, tidak dapat berorientasi dengan baik, mengeluh berlebihan, dan sering melontarkan kata-kata seperti kutukan. Selain itu, seluruhnya juga mengatakan bahwa belum pernah menerima program khusus dari Puskesmas yang berfokus mengatasi masalah demensia, mereka mengaku hanya diberikan obat penenang. Berdasarkan fakta empiris yang didapatkan dalam tahap ini, tim pengurus semakin yakin untuk mengangkat masalah demensia dan berencana untuk membentuk suatu komunitas yang bertujuan untuk menurunkan tingkat demensia, komunitas ini diberi nama Komunitas LABASIA (Lansia Bebas Demensia). (Proses ini telah dilalui)

2.2 Tahap Penguatan Materi atau Literatur

Kajian ini dilakukan dengan mengulas tidak kurang dari 25 jurnal nasional maupun internasional tentang penurunan tingkat demensia lansia. Hasilnya didapatkan bahwa terapi yang

dinilai efektif oleh para ahli untuk mengatasi demensia yaitu dengan memberikan terapi kognitif berupa menulis cerpen dan latihan relaksasi nafas dalam (deep breathing relaxation). Oleh karena itu, tim memutuskan untuk mengisi Komunitas LABASIA dengan kegiatan pendampingan menulis cerpen dan pelatihan teknik deep breathing relaxation.

2.3 Tahap Perencanaan, Pemilihan Sasaran, dan FGD dengan Mitra

FGD dengan Kepala Puskesmas Rawalele beserta jajarannya dilakukan untuk membahas tentang rencana pembentukan Komunitas LABASIA. Melalui FGD ini diketahui bahwa calon target sasaran berdasarkan data Puskesmas Rawalele yang diambil secara acak (*random*) sebanyak 30 lansia dan pihak mitra telah sepakat untuk melanjutkan pengelolaan Komunitas LABASIA.

2.4 Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Langkah pertama dalam tahap ini yaitu mengundang seluruh lansia demensia (30 orang) beserta penanggungjawab keluarganya untuk hadir ke gedung yang disediakan oleh mitra. Kedua, menjelaskan tentang rencana pembentukan Komunitas LABASIA, manfaat, isi kegiatan, prosedur kegiatan, target kegiatan, teknis pelaksanaan, evaluasi kegiatan, dan monitoring keberlanjutan kegiatan di bawah kelolaan Puskesmas. Ketiga, meminta persetujuan kepada para penanggungjawab lansia untuk ikut serta dalam kegiatan, peserta diberikan kebebasan dalam menentukan keikutsertaannya. Keempat, menentukan kesepakatan pembentukan komunitas LABASIA beserta dengan susunan organisasinya dan pencetakan kartu anggota komunitas. Setiap anggota yang terdaftar akan menerima seperangkat alat cek kolesterol, asam urat, dan gula darah. Komunitas juga akan menerima 5 alat cek tekanan darah merk OMRON sebagai inventaris organisasi. Terakhir, Komunitas LABASIA akan melakukan gathering setiap minggu selama 3 bulan di gedung Puskesmas Rawalele yang berisi tentang kegiatan inti, antara lain yaitu pendampingan menulis cerpen sebagai bentuk terapi kognitif oleh anggota pengurus yang ahli di bidang sastra dan pemberian pelatihan teknik Deep Breathing Relaxation oleh tim pengurus yang ahli di bidang ilmu. Setiap lansia akan didampingi untuk mengeksplorasi dan melatih kemampuan kognitifnya melalui rangsangan imajinatif dalam proses penulisan cerpen yang dibatasi selama 50 menit, setelah selesai proses penulisan cerpen kemudian lansia dilatih dan didampingi untuk melakukan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit. Dalam kegiatan ini lansia memperoleh seperangkat alat menulis dan buku fiksi yang berguna untuk melatih kemampuan kognitifnya secara mandiri di rumah masing-masing.

Kegiatan lainnya yaitu pemeriksaan kesehatan gratis dan penyuluhan dukungan keluarga lansia demensia. Kegiatan ini dilakukan untuk mengatasi masalah kurang terpantaunya status kesehatan lansia demensia oleh Puskesmas, kegiatan ini termasuk ke dalam serangkaian kegiatan yang dilakukan kepada Komunitas LABASIA setiap minggu pertemuan (gathering) selama 3 bulan. Komunitas LABASIA akan mendapatkan layanan pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan gula darah secara gratis. Kegiatan ini sekaligus sebagai bentuk evaluasi derajat kesehatan lansia. Kegiatan ini dilakukan oleh anggota tim yang mempunyai latar belakang keahlian ilmu keperawatan. Pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer digital, sedangkan pemeriksaan kolesterol, asam urat, dan gula darah dilakukan menggunakan easy touch GCU meter device. Seluruh hasil pemeriksaan didokumentasikan ke dalam buku harian peserta dan buku rekap derajat kesehatan Komunitas LABASIA. Buku harian peserta dapat digunakan sebagai riwayat status kesehatan, sehingga apabila lansia berobat ke layanan kesehatan dokter akan lebih mudah dalam mendiagnosis penyakitnya, sedangkan buku rekap derajat kesehatan Komunitas LABASIA dapat digunakan sebagai database mitra. Dengan terwujudnya kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis di dalam Komunitas LABASIA ini diharapkan dapat membantu mitra untuk memantau kesehatan lansia demensia yang sebagian besar tidak hadir dalam kunjungan Posyandu Lansia biasa.



Gambar 1. Diagram Alir Kegiatan

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan dengan menggunakan sphygmomanometer digital, sedangkan pemeriksaan kolesterol, asam urat, dan gula darah dilakukan menggunakan easy touch GCU meter device. Seluruh hasil pemeriksaan didokumentasikan ke dalam buku harian peserta dan buku rekap derajat kesehatan Komunitas LABASIA. Buku harian peserta dapat digunakan sebagai riwayat status kesehatan, sehingga apabila lansia berobat ke layanan kesehatan dokter akan lebih mudah dalam mendiagnosis penyakitnya, sedangkan buku rekap derajat kesehatan Komunitas LABASIA dapat digunakan sebagai database mitra. Dengan terwujudnya kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis di dalam Komunitas LABASIA ini diharapkan dapat membantu mitra untuk memantau kesehatan lansia demensia yang sebagian besar tidak hadir dalam kunjungan Posyandu Lansia biasa.

2.4 Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini berisi tentang analisis keberhasilan kegiatan Komunitas LABASIA dalam meningkatkan dukungan keluarga lansia demensia dengan cara membandingkan atau menganalisis tingkat dukungan sebelum dilaksanakan kegiatan dengan tingkat dukungan keluarga setelah dilaksanakannya kegiatan ini. Proses analisis ini dilakukan menggunakan uji *wilcoxon rank test*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Solusi yang dilakukan untuk mengatasi masalah belum adanya wadah atau program khusus yang berfokus pada pemecahan masalah demensia pada lansia yaitu dengan membentuk komunitas LABASIA (Lansia Bebas Demensia). Komunitas ini dibentuk dengan anggota sebanyak 30 lansia berusia 65 tahun ke-atas dan berfungsi sebagai wadah berkumpulnya para lansia demensia yang bertujuan untuk menurunkan tingkat demensia. Komunitas LABASIA mempunyai beberapa kegiatan, antara lain yaitu pendampingan menulis cerpen sebagai bentuk terapi kognitif oleh anggota pengusul yang ahli di bidang sastra dan pemberian pelatihan teknik Deep Breathing Relaxation oleh tim pengusul yang ahli di bidang ilmu keperawatan dengan dibantu mahasiswa keperawatan, kegiatan terapi kognitif menulis cerpen dan latihan Deep Breathing Relaxation yang dapat membantu menurunkan tingkat demensia sehingga kualitas hidup lansia binaan mitra akan terus meningkat seiring berjalannya waktu. Menurut pendapat ahli latihan pernafasan yang dalam dan pelan secara rutin dapat menjaga suplai oksigen ke otak tetap adekuat, sehingga kemampuan kognitif seseorang terutama lansia mampu bertahan lebih lama dibanding individu yang tidak melakukan latihan tersebut (Ubloakka-Jones, Tongdee, Pachirat, & Jones, 2018). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa salah satu efektif untuk mencegah demensia yaitu dengan terus melatih kemampuan kognitif melalui hal-hal yang ringan, contohnya yaitu dengan rutin menulis ataupun membaca (Ingebrand et al., 2023).

Kegiatan pelatihan Deep Breathing Relaxation dan menulis cerpen dalam pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 lansia berusia 65 tahun ke-atas yang mempunyai karakteristik

sebagaimana termuat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Peserta Kegiatan

No	Karakteristik	Frekuensi (n=30)	Persentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	- Laki – laki	12	40
	- Perempuan	18	60
2	Usia		
	- 65 – 75 tahun	9	30
	- > 75 tahun	21	70
3	Pekerjaan		
	- Pensiunan PNS	6	20
	- Pensiunan TNI/POLRI	2	6,67
		9	30
	- Pensiunan Swasta	5	16,67
	- Wirasasta	8	26,66
4	Pendapatan		
	- > UMR	11	36,67
	- ≤ UMR	19	63,33

Luaran dari permasalahan ini adalah peningkatan pemberdayaan mitra melalui terbentuknya Komunitas LABASIA di bawah binaan Puskesmas Rawalele dan selanjutnya akan dikelola oleh Puskesmas Rawalele, terbentuknya Komunitas LABASIA ini dapat dimanfaatkan oleh mitra dalam rangka meningkatkan pelayanan kepada masyarakat, yaitu dapat digunakan untuk memantau dan meningkatkan derajat kesehatan lansia. Menurut pendapat ahli keperawatan komunitas, pemantauan kesehatan pada masyarakat akan lebih mudah dicapai dengan memanfaatkan komunitas sosial tertentu (Sismulyanto, 2021). Pendapat lain mengatakan bahwa komunitas yang melibatkan anggota yang homogen dan selibat akan lebih bertahan lama dan cenderung lebih mudah untuk dikumpulkan atau dijangkau (Nursalam, Yunitasari, & Ellina, 2022). Luaran selanjutnya adalah publikasi di media massa elektronik, terbentuknya komunitas LABASIA beserta rincian kegiatannya juga akan dipublikasikan di media masa elektronik PASUNDAN EKSPRESS agar masyarakat luas mengetahui adanya Komunitas LABASIA dan diharapkan menjadi pemicu terbentuknya komunitas-komunitas serupa di wilayah-wilayah lain, publikasi tersebut dapat dikunjungi di laman: www.bit.ly/3PxLNKO. Selanjutnya, luaran yang dicapai adalah pembuatan video pelaksanaan kegiatan, video konten mengenai rincian kegiatan Komunitas LABASIA dipublikasikan melalui media youtube dan instagram official Politeknik Negeri Subang. Selain itu, luaran peningkatan level keberdayaan mitra juga telah dicapai, Puskesmas Rawalele sebagai mitra yang sebelumnya tidak mempunyai program khusus untuk mengatasi masalah demensia pada lansia dapat memanfaatkan Komunitas LABASIA sebagai program kerja tahunan.

Solusi untuk mengatasi masalah kurangnya jumlah kunjungan lansia pada kegiatan Posyandu lansia adalah dengan memberikan penyuluhan kepada keluarga lansia demensia terkait prognosis penyakit demensia agar keluarga yang merawat lansia demensia tidak perlu malu dan takut jika lansia yang dirawatnya menjadi bahan tertawaan orang lain pada saat mengunjungi Posyandu lansia. Keluarga yang merawat lansia demensia juga perlu mengetahui bagaimana cara memberikan dukungan kepada lansia agar tingkat demensia yang dialaminya dapat menurun. Penyuluhan ini akan diberikan tim pengusul yang ahli di bidang Ilmu Keperawatan. Hasil

efektifitas penyuluhan ini dapat dilihat dalam Tabel 2.

Tabel 2. Pre dan Post Test Status Dukungan Keluarga pada Lansia Demensia (n=30 peserta)

No	Jenis Dukungan Keluarga	Pre – Test			Post – Test		
		Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
1	Informasional	30,3%	40,2%	29,5%	60,1%	30,8%	9,1%
2	Penilaian	20,1%	32,4%	46,7%	80,3%	9,2%	10,5%
3	Instrumental	23,2%	25,3%	51,5%	78,6%	11,2%	10,2%
4	Emosional	40,3%	23,3%	36,4%	90,3%	4,6%	5,1%

Hasil uji *wilcoxon* ($p = 0,002$)

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat dukungan keluarga lansia demensia meningkat secara signifikan setelah dilakukan kegiatan penyuluhan. Peningkatan dukungan keluarga tersebut terlihat pada keempat aspek dukungan keluarga, antara lain yaitu dukungan informasional, dukungan penilaian, dukungan instrumental, dan dukungan emosional. Pendapat lain mengatakan bahwa dukungan keluarga merupakan hal pokok dalam upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan, khususnya pada kelompok rentan seperti balita, ibu hami, lansia, dan penderita penyakit kronis (Parahita & Sumiyarini, 2019).

Target luaran dalam menyelesaikan masalah ini antara lain adalah telah dilaksanakannya penyuluhan kepada keluarga yang merawat lansia demensia tentang prognosis penyakit demensia beserta dengan cara perawatannya agar keluarga yang sebelumnya kurang pengetahuan mengenai demensia menjadi mempunyai keterampilan dalam merawat lansia secara mandiri setiap hari (peningkatan level keberdayaan mitra). Target luaran lainnya yang telah dicapai yaitu terpublikasinya kegiatan penyuluhan tersebut ke dalam media masa elektronik PASUNDAN EKSPRESS agar masyarakat di luar wilayah kerja Puskesmas Rawalele juga mendapatkan manfaat dari kegiatan ini (publikasi di media massa elektronik).

Solusi untuk mengatasi masalah kurang terpantaunya status kesehatan lansia demensia oleh Puskesmas adalah dengan melakukan kegiatan pemeriksaan kesehatan secara gratis, kegiatan ini termasuk ke dalam serangkaian kegiatan yang akan dilakukan pada Komunitas LABASIA. Dalam kegiatan yang akan dijadwalkan seminggu sekali ini para lansia mendapatkan layanan pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, asam urat, dan gula darah. Dengan terwujudnya kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis di dalam Komunitas LABASIA ini diharapkan dapat membantu mitra (Puskesmas Rawalele) untuk memantau kesehatan lansia demensia yang sebagian besar tidak hadir dalam kunjungan Posyandu Lansia biasa.

Tabel 3. Hasil Pemeriksaan Kesehatan Gratis (n=30)

No	Jenis Pemeriksaan	Hasil Pemeriksaan	
		Mean	SD
1	Gula Darah Sewaktu	182,22	10,56
2	Asam Urat	6,73	13,21
3	Kolesterol	176,86	10,07
4	Tekanan Darah		
	- Sistolik	154,43	11,23
	- Diastolik	92,34	12,54

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa rerata kadar gula darah sewaktu lansia peserta kegiatan dalam kategori yang tinggi, menurut pendapat ahli bahwa kadar gula darah sewaktu pada lansia normalnya di bawah 160 mg/dl (Price, 2020). Kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis

ini juga menemukan bahwa kadar asam urat sasaran tergolong tinggi. Kadar asam urat manusia dapat dikatakan normal apabila kurang dari 6,5 mg/dl (Sherwood, 2019). Kadar kolesterol sasaran dalam kegiatan ini cenderung dalam batas aman. Kadar kolesterol dalam darah dapat dikatakan aman apabila nilainya di bawah 200 mg/dl (Nugraha et al., 2021). Tekanan darah sistolik maupun diastolik lansia dalam kegiatan ini berada dalam kategori hipertensi derajat 1. Penelitian tentang deep breathing dalam menurunkan tekanan darah menyebutkan bahwa hipertensi derajat 1 apabila tekanan darah sistolik 140-159 dan tekanan darah diastolic 90-99; hipertensi derajat 2 apabila tekanan darah sistolik 160-179 dan tekanan darah diastolik 100-109; hipertensi derajat 3 apabila tekanan darah sistolik ≥ 180 dan tekanan darah diastolik ≥ 110 (Adiutama, Hijriani, Kurniawan, Fauziah, & Lin, 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai beberapa kesimpulan. Pertama, dengan terbentuknya Komunitas LABASIA, mitra (Puskesmas Rawalele) telah mempunyai wadah atau program khusus yang berfokus pada pemecahan masalah pada lansia demensia yang tidak hanya mengandalkan obat medis. Kedua, dukungan keluarga lansia demensia mengalami peningkatan yang signifikan setelah mendapat pelatihan dan penyuluhan dalam kegiatan ini, baik dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Ketiga, masalah kurang terpantaunya status kesehatan lansia demensia oleh mitra telah teratasi melalui kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis. Merujuk pada hasil pemeriksaan kesehatan yang telah dipaparkan pada bagian hasil dan pembahasan maka sangat diperlukan pemantauan kesehatan secara rutin untuk dapat mengontrol status kesehatan lansia, khususnya pemantauan nilai kadar gula darah, asam urat, kolesterol, dan tekanan darah.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Jendral Pendidikan Vokasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah mendanai keberlangsungan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara penuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiutama, N. M., Hijriani, H., Kurniawan, W., Fauziah, W., & Lin, C.-F. (2022). Deep Breathing Relaxation Techniques to Lowering Systolic Blood Pressure in the Elderly: Randomized Control Trial. *Journal Of Nursing Practice*, 5(2), 271–280. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i2.213>
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Subang. (2023). *Kabupaten Subang Dalam Angka 2023* (I. Satrio, ed.). Subang: Badan Pusat Statistik Kabupaten Subang.
- Bakker, Duivenvoorden, H., Lee, J., & Trijsburg, R. (2015). Prevalence of Psychiatric Function Disorders in Psychogeriatric Patients at Referral to Nursing Home Care – the Relation to Cognition, Activities of Daily Living and General Details. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorder*, 20(2).
- Gomez, M., Jimenez, M., Rodriguez, J., Flores, A., Garrido, E. M., & Gonzalez, M. V. (2017). Benefits of music therapy on behaviour disorders in subjects diagnosed with dementia : A systematic review &. *Neurología (English Edition)*, 32(4), 253–263. <https://doi.org/10.1016/j.nrleng.2014.11.003>
- Ingebrand, E., Samuelsson, C., & Hydén, L. C. (2023). Supporting people living with dementia in novel joint activities: Managing tablet computers. *Journal of Aging Studies*, 65,

101116. <https://doi.org/10.1016/J.JAGING.2023.101116>

- Lumbantobing. (2014). *Neurogeriatri*. Jakarta: Balai Penerbitan FK UI.
- Ministry of Health Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Ministry of Health Indonesia.
- Misra, S., Smith, J., Wareg, N., Hodges, K., Gandhi, M., & McElroy, J. A. (2019). Take a deep breath: A randomized control trial of Pranayama breathing on uncontrolled hypertension. *Advances in Integrative Medicine*, 6(2), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2018.08.002>
- Mitchell, A., Chiappetta, L., Boucek, L., Cain, M., Patterson, G., Owens, K., ... Stark, K. (2015). Nonpharmalogical Therapeutic Techniques to Decrease Agitation in Geriatric Psychiatric Patients with Dementia. *Journal of Gerontological Nursing*, 41(2).
- Murphy, K., Liu, W. W., Goltz, D., Fixsen, E., Kirchner, S., Hu, J., & White, H. (2018). Implementation of personalized music listening for assisted living residents with dementia. *Geriatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.04.001>
- Nugraha, K. W. D., Setiaji, Indah, I. S., Pangribowo, S., Aryantin, Y., Indrayani, ... Hafid, M. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia* (F. Sibuea, B. Hardhana, & W. Widiyanti, eds.). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nursalam, Yunitasari, E., & Ellina, A. D. (2022). *Caring Berbasis Budaya* (1st ed.; N. M. Adiutama, ed.). Klaten: Penerbit Lakeisha.
- Parahita, V. G., & Sumiyarini, R. (2019). *Gambaran Kemampuan Berpikir Kritis Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta*. repository.unjaya.ac.id. Retrieved from <http://repository.unjaya.ac.id/3317/>
- Price. (2020). *Patofisiologi Vol 2 : Konsep Kllinis Proses-proses Penyakit*. Jakarta: EGC.
- Sherwood, L. (2019). *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC.
- Sismulyanto. (2021). *The Butterfly System of Nursing Community* (1st ed.; N. M. Adiutama, ed.). Malang: Ahlimedia Press.
- Tsoi, K. K. F., Chan, J. Y. C., Ng, Y., Lee, M. M. Y., Kwok, T. C. Y., & Wong, S. Y. S. (2017). Receptive Music Therapy Is More Effective than Interactive Music Therapy to Relieve Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Medical Directors Association*. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2017.12.009>
- Ublosakka-Jones, C., Tongdee, P., Pachirat, O., & Jones, D. A. (2018). Slow loaded breathing training improves blood pressure, lung capacity and arm exercise endurance for older people with treated and stable isolated systolic hypertension. *Experimental Gerontology*, 108, 48–53. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.03.023>