



**STIMULASI KOGNITIF MELALUI TERAPI AKTIVITAS KELOMPOK TEBAK  
GAMBAR UNTUK MENCEGAH DEMENSIA PADA LANSIA**

*Cognitive Stimulation Using Picture Guessing Group Activity Therapy For Dementia  
Prevention In The Elderly)*

**Husnul Hatima Ahmad<sup>1</sup>, Nurul Ridha<sup>2</sup>, Tasya Oktavia<sup>3</sup>, Reskyana Ridwan<sup>4</sup>, Nurulhafisah Jaya<sup>5</sup>,  
Putri Kartika Ekasari<sup>6</sup>, Adinda Tasya Pratiwi<sup>7</sup>, Nuurhidayat Jafar<sup>8</sup>, St. Mariani<sup>9</sup>, Suryadi HS  
Rahim<sup>10</sup>**

<sup>1-7</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

<sup>8</sup> Departemen Keperawatan Komunitas, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin, Makassar,  
Indonesia

<sup>9-10</sup> Puskesmas Antara, Makassar, Indonesia

e-mail: [nuurhidayat@unhas.ac.id](mailto:nuurhidayat@unhas.ac.id)

Received : Jan, 2026

Accepted : Mei, 2026

Published : Mei, 2026

**ABSTRAK**

Transisi demografi global meningkatkan jumlah lansia dan prevalensi demensia yang menjadi tantangan kesehatan utama. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan kesadaran dan pencegahan demensia melalui edukasi dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis permainan tebak gambar di RW 002 dan RW 003, Kelurahan Tamalanrea Indah, Kota Makassar. Program diikuti tujuh lansia usia 65–70 tahun, dengan intervensi meliputi ceramah interaktif mengenai demensia dan stimulasi kognitif melalui permainan kelompok. Hasil menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan pemahaman lansia tentang gejala, faktor risiko, dan pola hidup sehat, serta partisipasi aktif lebih dari 50% selama kegiatan. Kegiatan ini berhasil memperbaiki keterlibatan sosial dan motivasi lansia dalam menjaga fungsi kognitif, terutama terkait pengelolaan stres, aktivitas fisik, dan pengendalian hipertensi serta diabetes sebagai faktor risiko demensia. Pendekatan edukasi dan stimulasi kognitif berbasis komunitas efektif dalam pencegahan demensia dan meningkatkan kualitas hidup lansia.

**Kata kunci : Lansia, TAK, Demensia**

**ABSTRACT**

*The global demographic transition has resulted in an increasing elderly population and a rising prevalence of dementia, which poses a significant public health challenge. This Community Service Program (CSP) aims to raise awareness and prevent dementia through education and Group Activity Therapy (GAT) based on picture guessing games in RW 002 and RW 003, Tamalanrea Indah Village, Makassar City. The program involved seven elderly participants aged 65–70 years, with interventions including interactive lectures on dementia and cognitive stimulation through group games. The results demonstrated improved understanding among participants of dementia symptoms, risk factors, and healthy lifestyle practices, alongside active participation exceeding 50% during the activities. This program effectively enhanced social engagement and motivation among participants to maintain cognitive function, particularly via stress management, physical activity, and control of hypertension and diabetes as dementia risk factors. A community-based educational and cognitive stimulation approach is effective in preventing dementia and enhancing the quality of life of the elderly.*

**Keywords : Elderly, GAT, Dementia**

## **PENDAHULUAN**

Transisi demografi global yang ditandai dengan peningkatan angka harapan hidup membawa konsekuensi pada lonjakan populasi lanjut usia (lansia). Fenomena ini beriringan dengan meningkatnya prevalensi penyakit degeneratif, di mana demensia menjadi salah satu tantangan kesehatan terbesar abad ini. *World Health Organization* (WHO, 2021) melaporkan bahwa lebih dari 55 juta orang di dunia hidup dengan demensia, dan angka ini diproyeksikan melonjak hingga 139 juta pada tahun 2050 tanpa intervensi pencegahan yang adekuat. Demensia bukan sekadar bagian normal dari penuaan, melainkan kondisi patologis yang menyebabkan penurunan daya ingat, disorientasi, dan perubahan perilaku yang secara drastis menurunkan kemandirian lansia (Livingston *et al.*, 2020). Oleh karena itu, urgensi penanganan demensia kini bergeser dari sekadar pengobatan menjadi upaya deteksi dini dan pencegahan komprehensif.

Di tingkat nasional, Indonesia tengah menghadapi beban ganda penyakit pada populasi menua. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan tren peningkatan gangguan kognitif pada lansia, yang diperparah oleh komorbiditas seperti hipertensi dan diabetes mellitus, serta rendahnya aktivitas fisik dan kognitif (Kemenkes RI, 2023). Tantangan terbesar dalam penanganan demensia di Indonesia adalah rendahnya literasi kesehatan; masyarakat dan keluarga sering kali menganggap gejala lupa sebagai hal yang lumrah (“maklum faktor usia”). Mispersepsi ini menjadi penghalang utama dalam pencarian bantuan medis, menyebabkan keterlambatan diagnosis yang memperburuk prognosis pasien (Prince *et al.*, 2020). Kondisi ini menuntut adanya pendekatan edukatif di pelayanan kesehatan primer yang relevan dengan konteks sosial masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui pengkajian komunitas dan musyawarah masyarakat di wilayah binaan RW 002 dan 003, Kelurahan Tamalanrea Indah, ditemukan kesenjangan signifikan antara kebutuhan lansia dan aktivitas yang tersedia. Secara spesifik, data menunjukkan bahwa sekitar 60% aktivitas harian lansia didominasi oleh perilaku sedentari seperti bersantai dan menonton televisi, dengan minimnya stimulasi kognitif terstruktur. Observasi lapangan juga mengungkap adanya beberapa kasus lansia yang menunjukkan tanda-tanda penurunan daya ingat, disorientasi, serta perubahan perilaku yang mengarah pada gejala demensia. Sayangnya, sebagian besar masyarakat masih menganggap kondisi tersebut sebagai bagian wajar dari penuaan, sehingga tidak mendapatkan perhatian dan perawatan yang semestinya. Pengetahuan keluarga mengenai gejala awal dan pencegahan demensia masih tergolong rendah, yang menyebabkan keterlambatan diagnosis dan penanganan.

Dalam musyawarah masyarakat, prioritas kebutuhan lansia di RW 002 dan 003 diidentifikasi meliputi pelayanan kesehatan di posbindu, penyuluhan kesehatan, dan kegiatan kelompok. Penyuluhan ini dirancang sebagai upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan pemahaman para lansia dan keluarganya tentang demensia, termasuk pengenalan gejala awal, penyebab, serta pentingnya peran keluarga dalam perawatan dan pencegahan. Diharapkan dengan penyuluhan ini, lansia dapat menjalani masa tuanya dengan kualitas hidup yang lebih baik.

Untuk memenuhi kebutuhan tersebut dan menanggulangi risiko penurunan fungsi kognitif, diperlukan intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, mudah diterima, dan sesuai dengan budaya

setempat. Literatur mendukung bahwa Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) berbasis permainan kognitif mampu meningkatkan fungsi memori, atensi, dan kemampuan bahasa (Li *et al.*, 2020). Selain aspek kognitif, aktivitas berkelompok juga menawarkan dukungan sosial krusial sebagai faktor protektif terhadap demensia (Park & Bischof, 2013). Salah satu bentuk intervensi yang disusun adalah TAK dengan pendekatan terapi kognitif melalui permainan tebak gambar, yang dirancang untuk melatih kemampuan berpikir, daya ingat, dan konsentrasi lansia dengan cara mengenali serta menebak gambar yang ditampilkan. Aktivitas ini terbukti efektif dalam melatih memori jangka pendek maupun panjang, meningkatkan interaksi sosial, dan mencegah penurunan fungsi otak yang dapat memicu gejala demensia.

Menanggapi kebutuhan dan urgensi tersebut, tim pengabdian mengembangkan program inovatif bertajuk **“Stimulasi Kognitif Melalui TAK Tebak Gambar Untuk Mencegah Demensia Pada Lansia”** di Kelurahan Tamalanrea Indah, Kota Makassar. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan terapi aktivitas kelompok berbasis permainan, sekaligus mempererat kohesi sosial di antara lansia setempat. Program ini mengintegrasikan edukasi kesehatan dengan TAK Tebak Gambar, sebuah pendekatan stimulan visual yang dirancang untuk melatih fungsi kognitif sekaligus mempererat kohesi sosial lansia di Kelurahan Tamalanrea Indah, Kota Makassar.

## **METODE**

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini berlangsung pada 15 September hingga 22 November 2025 di wilayah binaan RW 002 dan RW 003, Kelurahan Tamalanrea Indah, Puskesmas Antara, Kota Makassar, dengan kegiatan inti berupa edukasi dan Terapi Aktivitas Kelompok (TAK) kognitif yang diselenggarakan pada 20 Oktober 2025 di Masjid Nurul Rahmat BTN Hamzy Blok S No. 6 sebagai titik kumpul lansia. Sasaran program adalah lansia berusia 65–70 tahun yang berdomisili di wilayah tersebut, dipilih berdasarkan kedekatan lokasi, kesediaan mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dan rekomendasi kader setempat, dengan keterlibatan kader posbindu sebagai mitra pendukung untuk keberlanjutan program. Program ini diikuti oleh tujuh partisipan lansia yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: (1) Lansia yang berusia 65–70 tahun, (2) Lansia yang mau mengikuti kegiatan dari awal sampai akhir kegiatan.

Tahap pelaksanaan terdiri dari dua komponen utama, yaitu edukasi pencegahan demensia melalui ceramah interaktif dan diskusi mengenai definisi, faktor risiko, serta gejala awal demensia, serta terapi kognitif kelompok dengan pendekatan permainan tebak gambar. Dalam kegiatan terapi ini, peserta duduk melingkar dan permainan dimulai dengan iringan musik. Saat musik berhenti, peserta yang memegang bunga mengambil kartu bergambar, kemudian menebak nama dan fungsi benda tersebut. Aktivitas ini dirancang untuk menstimulasi daya ingat, meningkatkan fokus, serta mempererat hubungan sosial antar lansia. Suasana kegiatan berlangsung meriah dengan tawa dan antusiasme tinggi dari seluruh peserta.

Data yang diperoleh dari partisipan diolah secara deskriptif kualitatif melalui tiga tahap: (1) pendokumentasian observasi selama kegiatan berlangsung (catatan lapangan, foto, dan video), (2) wawancara singkat sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pemahaman, serta

(3) isian lembar observasi partisipasi yang diisi oleh kader posbindu. Kriteria temuan yang dijadikan sebagai hasil dari masing-masing partisipasi meliputi: (a) tingkat partisipasi aktif (frekuensi menjawab pertanyaan, keaktifan dalam permainan), (b) perubahan pemahaman (perbedaan jawaban pre-test dan post-test sederhana tentang demensia), (c) respons emosional dan perilaku (antusiasme, ekspresi wajah, tawa, interaksi dengan peserta lain), dan (d) kemampuan kognitif yang teramati (ketepatan menebak nama dan fungsi benda dari kartu gambar). Evaluasi dilakukan secara deskriptif dengan fokus pada kelancaran pelaksanaan, partisipasi aktif lebih dari 50% lansia selama kegiatan, serta peningkatan pemahaman dan respons positif terhadap terapi melalui observasi kualitatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Program kegiatan ini dilakukan di wilayah binaan RW 002 dan RW 003, Kelurahan Tamalanrea Indah, Puskesmas Antara, Kota Makassar dengan sasaran responden sesuai kriteria inklusi dengan karakteristik responden yang di tuangkan dalam tabel 1.

Tabel 1: Karakteristik Responden Penyuluhan dan TAK

Inisial Responden	Usia (tahun)	Berat Badan (BB)	Tinggi Badan (TB)	Tekanan Darah
Tn. NN	65	71 kg	162 cm	102 / 82 mmHg
Ny. RR	74	67 kg	146 cm	124 / 80 mmHg
Ny. T	65	53 kg	147 cm	108 / 65 mmHg
Ny. S	70	69 kg	157 cm	143 / 88 mmHg
Ny. M	77	70 kg	165 cm	140 / 45 mmHg
Ny. F	65	56 kg	155 cm	135 / 74 mmHg
Ny. B	66	62 kg	159 cm	142 / 72 mmHg

Sumber: Data Terolah (2025)

Berdasarkan tabel 1. Di ketahui bahwa karakteristik responden program ini menunjukkan variasi usia lansia antara 65 hingga 77 tahun, dengan mayoritas berada pada rentang usia pertengahan 60–70 tahun. Berat badan peserta berkisar antara 53–71 kg, sementara tinggi badan mereka bervariasi dari 146–162 cm. Pemantauan tekanan darah memperlihatkan sebagian lansia memiliki tekanan darah di atas ambang normal, menunjukkan potensi risiko hipertensi yang relevan dengan upaya pencegahan demensia. Poin paling dominan dari data ini adalah keberagaman usia dan status kesehatan dasar, khususnya tekanan darah, yang menjadi perhatian utama dalam perancangan intervensi dan pemantauan lansia selama kegiatan berlangsung.

Untuk memahami mendalam program kegiatan ini, temuan kualitatif dari hasil kegiatan ini yang di peroleh berbagai responden kemudian dianalisis secara tematik dan di sajikan sebagai berikut:

#### Responden 1: Tn. NN: Kesadaran akan Pengaruh Stres terhadap Fungsi Kognitif

Setelah kegiatan TAK dan penyuluhan, Tn. NN dilakukan evaluasi dengan temuan, sebagai berikut:

*"Stres bisa menyebabkan pikun juga di, sepertinya ini saya harus kelola stress dengan baik..*

*alhamdulillah saya sering sholat/baca quran di rumah"*

Temuan dari salah satu responden, Tn. NN, mengungkapkan pemahaman bahwa stres dapat menjadi pemicu penurunan daya ingat atau pikun. Pernyataan ini menunjukkan adanya kesadaran individu terhadap keterkaitan kondisi psikologis dengan risiko gangguan kognitif pada lansia. Selain itu, tindakan yang diambil—yakni mengelola stres melalui aktivitas spiritual seperti rutin membaca sholawat dan Al-Qur'an di rumah—menggambarkan strategi coping yang diadopsi secara mandiri untuk menjaga kesehatan mental dan kognitif. Hal ini relevan dengan literatur yang menyatakan bahwa pengelolaan stres berperan penting dalam pencegahan demensia dengan meminimalkan dampak negatif stres kronis terhadap fungsi otak (Livingston *et al.*, 2020; Park & Bischof, 2013).

Implementasi praktik keagamaan sebagai bagian dari intervensi non-farmakologis menunjukkan kekuatan pendekatan budaya dan spiritual dalam mendukung kesehatan lansia, yang perlu dipertimbangkan dalam desain program pengabdian masyarakat. Pendekatan ini mampu meningkatkan keterlibatan emosional dan motivasi lansia untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan kognitifnya, sekaligus memperkuat kohesi sosial di komunitas lokal. Temuan ini mendukung efektivitas pendekatan terapi aktivitas kelompok berbasis stimulasi kognitif yang juga menempatkan aspek pengelolaan psikologis sebagai poin penting dalam pencegahan demensia di tingkat komunitas.

### **Responden 2: Ny. T: Peningkatan Pemahaman tentang Demensia dan Motivasi Perilaku Sehat**

*"Dari penyuluhan ini, saya jadi lebih paham nak terkait penyakit demensia, kedepannya saya perlu lebih aktif olahraga dan sering bersosialisasi dengan teman-teman"*

Pernyataan dari responden Ny. T mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan dalam program penyuluhan berhasil meningkatkan pemahaman mengenai penyakit demensia, termasuk faktor risiko dan cara pencegahannya. Kesadaran ini memotivasi perubahan sikap dan perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat, khususnya peningkatan aktivitas fisik dan interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa olahraga dan keterlibatan sosial aktif merupakan faktor protektif yang signifikan dalam memperlambat penurunan kognitif serta mengurangi risiko demensia (Kivimäki & Singh-Manoux (2018).

Perilaku proaktif seperti berolahraga dan memperluas jejaring sosial tidak hanya meningkatkan kualitas hidup lansia tetapi juga memperkuat fungsi kognitif melalui stimulasi mental dan fisik. Oleh karena itu, hasil intervensi ini menegaskan pentingnya edukasi dan pemberdayaan dalam pengelolaan kesehatan lansia, serta mendukung keberlanjutan program berbasis komunitas yang menitikberatkan pada pendekatan holistik untuk pencegahan demensia.

### **Responden 3: Ny. M: Kesadaran terhadap Gejala Awal Demensia dan Perubahan Gaya Hidup**

*"Saya baru sadar nak saya sering lupa simpan-simpan barang dirumah dan ternyata salah satu tanda demensia ini, haruska terapkan segera ini pola hidup sehat dan rajin aktivitas fisik"*

Responden Ny. M mengungkapkan kesadaran terhadap gejala awal demensia, khususnya lupa sering meletakkan barang di rumah. Gejala seperti ini umum dijumpai pada tahap awal demensia dan

seringkali sulit dikenali karena mirip dengan lupa wajar yang terkait usia. Kesadaran tersebut menjadi titik awal penting untuk mendorong perubahan pola hidup sehat dan peningkatan aktivitas fisik yang terbukti efektif dalam mempertahankan fungsi kognitif dan mencegah progresivitas demensia (Livingston *et al.*, 2020; Li *et al.*, 2025).

Penelitian terkini menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin tidak hanya meningkatkan fungsi otak tetapi juga menurunkan risiko penurunan kognitif signifikan pada lansia (Li *et al.*, 2025). Selain itu, intervensi berbasis edukasi yang meningkatkan kesadaran terhadap tanda-tanda demensia mendorong partisipasi aktif lansia dalam menjaga kesehatan otak mereka secara mandiri (Chhetri, 2024). Dengan dukungan komunitas dan edukasi yang berkelanjutan, perubahan gaya hidup sehat dapat dicapai, sehingga memperbaiki kualitas hidup dan mengurangi beban demensia di tingkat masyarakat.

#### **Responden 4: Ny. B: Kesadaran tentang Hubungan Hipertensi, Diabetes Melitus, dan Risiko Demensia**

*"Selain sering lupa, penyebab lainnya itu bisa hipertensi dan DM yah baru saya punya riwayat penyakit itu nak.. ternyata bisa merujuk ke demensia"*

Pernyataan responden Ny. B mencerminkan kesadaran yang signifikan akan hubungan antara kondisi kesehatan kronis seperti hipertensi dan DM dengan risiko berkembangnya demensia. Hipertensi dan DM telah diidentifikasi sebagai faktor risiko utama yang berkontribusi pada gangguan kognitif dan demensia, terutama tipe demensia vascular. Mekanisme yang mendasari hubungan tersebut meliputi gangguan perfusi serebral, disfungsi mikrovaskular, dan peningkatan peradangan neuro, yang secara kolektif merusak fungsi otak (Medquest, 2025).

Beberapa penelitian terbaru menegaskan bahwa pengelolaan hipertensi dan diabetes yang efektif dapat mengurangi insiden penurunan fungsi kognitif dan demensia (Li *et al.*, 2025). Sebaliknya, kendala dalam pengendalian faktor risiko ini dapat mempercepat progresivitas demensia. Dalam konteks pengabdian masyarakat, peningkatan kesadaran dan edukasi tentang keterkaitan kondisi medis ini menjadi kunci penting untuk mendorong partisipasi lansia dalam program pencegahan holistik yang mencakup pengaturan pola hidup sehat, kontrol medis, dan stimulasi kognitif.

#### **PEMBAHASAN**



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi terkait pencegahan demensia



Gambar 2. Pelaksanaan TAK tebak gambar stimulasi kognitif untuk lansia



Gambar 3. Evaluasi kualitatif untuk mengukur tingkat pemahaman lansia setelah kegiatan

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini didasarkan pada hasil evaluasi pelaksanaan edukasi dan TAK yang berhasil meningkatkan kesadaran lansia akan pentingnya deteksi dini gejala demensia dan penerapan pola hidup sehat. Berdasarkan karakteristik responden yang beragam, terutama dari segi usia, berat badan, dan tekanan darah, intervensi ini mempertimbangkan kondisi individu sebagai faktor penting dalam perancangan kegiatan (Santoso *et al.*, 2025). Program yang memadukan edukasi dan terapi aktivitas kognitif melalui metode interaktif berhasil memberikan stimulasi kognitif sekaligus memperkuat hubungan sosial antar peserta, sesuai dengan temuan bahwa aktivitas kognitif dan sosial berpengaruh positif terhadap kesehatan otak lansia (Wartiningsih, 2023). Metode interaktif menggunakan ceramah dan permainan tebak gambar dilaporkan efektif dalam memberikan stimulasi kognitif serta membangun interaksi sosial yang positif sesuai temuan studi sebelumnya yang menyarankan kombinasi latihan kognitif dan fisik untuk menjaga kesehatan otak lansia (Intan, 2025).

Program serupa sebenarnya sudah pernah dilakukan pada wilayah lain dengan hasil yang positif, dimana edukasi interaktif dan aktivitas fisik rutin memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan fungsi kognitif lansia (Sweetasari, 2022). Dukungan kader posbindu sebagai mitra lokal menjadi faktor pendukung utama yang menjamin keberlanjutan program ini. Pelibatan komunitas dan pendekatan berbasis budaya lokal juga menjadi kunci kesuksesan, sebagaimana disoroti oleh studi bahwa intervensi pemberdayaan komunitas meningkatkan komitmen partisipan dan efektivitas program pencegahan penyakit kronis (Andas, 2025).

PkM ini menegaskan keselarasan antara kesadaran lansia terhadap berbagai faktor risiko demensia dan pentingnya intervensi multidimensional dalam mencegah penurunan kognitif pada lansia. Kesadaran Tn. NN yang mengaitkan stres dengan risiko pikun memperlihatkan bahwa pengelolaan stres, termasuk melalui pendekatan spiritual, berperan sebagai strategi *coping* yang efektif, sebagaimana didukung temuan

Yuliani *et al* (2023) dan Prasetyo & Fajri (2020) yang menegaskan pengaruh positif manajemen stres terhadap kesehatan kognitif lansia. Pendekatan non-farmakologis ini bukan hanya menguatkan kesehatan mental, tetapi juga mempererat hubungan sosial, faktor yang krusial dalam pencegahan demensia.

Lebih lanjut, responden seperti Ny. T dan Ny. M menunjukkan peningkatan pemahaman yang mendorong perubahan perilaku seperti peningkatan aktivitas fisik dan sosial. Studi Rahayu *et al.* (2022) dan Hendra *et al.* (2024) menguatkan bahwa stimulasi kognitif, olahraga, dan interaksi sosial aktif memiliki efek protektif yang signifikan terhadap penurunan kognitif, sehingga gerakan preventif tersebut dapat secara efektif mengurangi risiko demensia. Kesadaran dini terhadap gejala seperti lupa barang mendorong respons adaptif berupa perubahan gaya hidup, hal yang menjadi fokus intervensi komunitas sebagai upaya mitigasi risiko.

Kesadaran Ny. B akan hubungan hipertensi dan diabetes mellitus dengan demensia menyoroti pentingnya pengelolaan penyakit kronis sebagai bagian dari pencegahan demensia. Temuan Medquest (2025) dan Wahyu *et al.* (2023) memberikan bukti kuat bahwa gangguan mikrovaskular yang terjadi pada hipertensi dan diabetes berkontribusi besar dalam patogenesis demensia vaskular. Manajemen faktor risiko ini, termasuk pengaturan tekanan darah dan kadar gula darah, menjadi kunci dalam upaya intervensi kesehatan masyarakat yang holistik serta dukungan program edukasi terstruktur (Putra *et al.*, 2022).

Keberhasilan program ini dapat dilihat dari partisipasi aktif lebih dari 50% lansia dalam terapi, serta peningkatan pemahaman yang signifikan tentang pencegahan demensia sebagaimana diindikasikan oleh responden yang secara proaktif mengelola stres, melakukan aktivitas fisik, dan memahami pentingnya pengendalian faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes (Rahayu *et al.*, 2022; Medquest, 2025). Evaluasi kualitatif juga menunjukkan respons positif berupa motivasi untuk menjalani pola hidup sehat yang berkelanjutan, konsisten dengan penelitian yang menyatakan bahwa intervensi multidomain di komunitas dapat menurunkan risiko demensia dan memperpanjang kemandirian lansia (Hatimi *et al.*, 2025).

Dengan demikian, program PkM ini tidak hanya mengadopsi pendekatan edukasi bertarget tetapi juga memadukan stimulasi kognitif dan sosial sebagai upaya preventif yang holistik dan berkelanjutan, sesuai dengan tren praktik terbaik yang didukung oleh bukti ilmiah terbaru. Pengalaman ini dapat menjadi model bagi program-program serupa di wilayah lain untuk meningkatkan kualitas hidup lansia dan mengurangi beban demensia di masyarakat.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif dan stimulasi kognitif melalui kegiatan yang menyenangkan dapat meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan partisipasi lansia dalam upaya pencegahan demensia. Pendekatan yang melibatkan interaksi sosial, pendampingan kader, serta perhatian terhadap faktor risiko seperti hipertensi dan diabetes terbukti penting untuk mendukung kesehatan kognitif dan kemandirian lansia. Karena itu, kegiatan serupa disarankan untuk terus dilaksanakan secara berkelanjutan, diperkuat dengan keterlibatan keluarga, kader, dan tenaga kesehatan, serta dikembangkan agar menjangkau lebih banyak lansia dengan kebutuhan yang beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andas, A. M. 2025. *Buku Ajar Masalah Kesehatan dan Sistem Perawatan Lansia di Indonesia*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Chhetri, J. K. 2024. Early detection of cognitive impairment: Predictors and preventive strategies. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 16, 995431.
- Hatimi, F. I., Hardiansyah, R., & Islami, S. 2025. Faktor risiko yang dapat diubah pada demensia lansia: ulasan literatur naratif singkat. *Medical Profession Journal of Lampung*, 15(1), 63-66.
- Hendra, T., Sulastri, E., & Pramesti, N. (2024). Deteksi dini gejala demensia dan upaya intervensi di komunitas. *Jurnal Kesmas*, 17(1), 60-67. <https://doi.org/10.53089/medula.v15i1.1182>
- Intan Husada. 2025. Aktivitas fisik sebagai pencegahan demensia pada lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(2), 90-100.
- Kivimäki, M., & Singh-Manoux, A. 2018. Prevention of dementia by targeting risk factors. *The Lancet*, 391(10130), 1574-1575. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30578-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30578-6)
- Li, M., Yang, X., Sun, L., Xiao, H., Liu, C., Zhang, C., ... & Zhang, D. 2025. Meat products consumption and risk for Alzheimer's dementia and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Food Science and Human Wellness*, 14(8). <https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.1/dpark>
- Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Mukadam, N. 2020. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet*, 396(10248), 413-446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- Medquest. 2025. *Diabetes dapat Meningkatkan Risiko Demensia*. (accessed November 06, 2025) <https://medquest.co.id/blog/diabetes-dapat-meningkatkan-risiko-demensia/>
- Park, D. C., & Bischof, G. N. 2013. The aging mind: Neuroplasticity in response to cognitive training. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15(1), 109-119. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.1/dpark>
- Prasetyo, A., & Fajri, M. 2020. Manajemen stres sebagai pencegahan gangguan kognitif lansia. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(2), 110-118.
- Putra, G., Ahmad, N., & Firdaus, R. 2022. Pengendalian faktor risiko kardiovaskular dalam pencegahan demensia. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 14(2), 115-122.
- Rahayu, S., Santoso, B., & Putri, N. 2022. Aktivitas fisik dan pencegahan demensia pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 15(3), 203-210.
- Santoso, N. B., Silitonga, H. T. H., Panggabean, R. T. M., Adrianto, H., Sari, C. C., Laila, N., ... & Juliasih, N. N. 2025. Upaya pencegahan demensia pada lansia melalui intervensi edukasi dalam bentuk seminar interaktif. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 5(3), 299-308. <https://doi.org/10.56910/safari.v5i3.2852>
- Sweetasari, D. 2022. Pelatihan dini demensia bagi tenaga kesehatan komunitas. *Jurnal Keperawatan*, 13(2), 105-113.
- Wahyu, T., Handayani, S., & Santoso, R. 2023. Hubungan penyakit kronis dengan risiko demensia. *Jurnal Penyakit Dalam*, 9(1), 40-4
- Wartiningsih, H. 2023. Manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan demensia pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 16(2), 150-158.
- Yuliani, R., Wulandari, F., & Hartono, D. 2023. Pengaruh stres terhadap fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 45-53