



Pemberdayaan Lansia dengan Fokus pada Deteksi Dini Gangguan Kognitif untuk Meningkatkan Kemandirian

Abdurrahman Hadi¹, Rani Muliawati Ridwan², Hariani Pratiwi³

^{1,2,3} Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia

¹ abdurrahman.hadi12@gmail.com; ² ridwanranim@gmail.com; ³ pratiwihariani@gmail.com

* Corresponding Author: Abdurrahman Hadi

ABSTRACT

(Pemberdayaan lansia melalui deteksi dini gangguan kognitif menjadi langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian mereka. Penurunan fungsi kognitif pada lansia sering kali mengarah pada ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain, sehingga upaya deteksi dini sangat diperlukan untuk mengidentifikasi masalah kognitif sebelum berkembang lebih lanjut. Program pemberdayaan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada lansia serta keluarga tentang cara mendeteksi tanda-tanda gangguan kognitif secara dini, serta memberikan intervensi yang sesuai untuk memperlambat perkembangan gangguan tersebut. Melalui pelatihan, penyuluhan, dan pemantauan rutin, lansia dapat lebih mandiri dalam menghadapi perubahan kognitif yang terjadi. Selain itu, pemberdayaan keluarga juga penting agar mereka dapat memberikan dukungan yang efektif dalam mendampingi lansia. Dengan pendekatan ini, diharapkan lansia dapat lebih mempertahankan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari dan mengurangi risiko gangguan yang lebih serius. Kegiatan ini juga memperkuat peran komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia. Program ini menjadi solusi inovatif dalam mengatasi tantangan yang dihadapi lansia, terutama terkait dengan gangguan kognitif, sekaligus memperpanjang masa kemandirian mereka.

Copyright © 2025, The Author(s)

This is an open-access article under the CC-BY-SA license



Article History

Received 2025-01-19

Revised 2025-02-11

Accepted 2025-02-15

Keywords

Pemberdayaan lansia, deteksi dini, gangguan kognitif, kemandirian, intervensi.

1. Pendahuluan

Lansia merupakan kelompok usia yang sering kali menghadapi tantangan besar dalam menjalani kehidupan sehari-hari, terutama seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu masalah kesehatan yang sering muncul pada lansia adalah gangguan kognitif, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam berpikir, mengingat, dan mengambil keputusan (Dewi & Putra, 2020). Gangguan kognitif ini dapat mengarah pada ketergantungan yang tinggi terhadap orang lain, baik dalam hal kegiatan sehari-hari maupun dalam pengambilan keputusan terkait kesehatan mereka (Kurniawati, 2021). Oleh karena itu, penting untuk melakukan deteksi dini terhadap gangguan kognitif guna meningkatkan kemandirian lansia dalam menjalani hidupnya.

Deteksi dini gangguan kognitif bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kognitif sejak tahap awal, sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih serius seperti demensia (Wahyuni, 2022). Dengan deteksi dini, intervensi yang tepat dapat diberikan sehingga proses penurunan fungsi kognitif dapat diperlambat atau bahkan dihentikan (Iskandar & Mahmud, 2021). Kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari sangat tergantung pada kemampuan mereka untuk mengingat, berpikir, dan membuat keputusan secara mandiri, yang semuanya dipengaruhi oleh kondisi kognitif mereka.

Selain itu, kemandirian lansia juga dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Lansia yang masih dapat melakukan kegiatan sehari-hari secara mandiri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih sedikit mengalami depresi (Sari & Santosa, 2020). Sebaliknya, lansia yang mengalami gangguan kognitif tanpa penanganan yang tepat lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan perasaan terisolasi

1 **How to cite:** Hadi, A., Ridwan, R. M., Pratiwi, H. (2025) Pemberdayaan Lansia dengan Fokus pada Deteksi Dini Gangguan Kognitif untuk Meningkatkan Kemandirian. *SELAYAR: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-5. <https://doi.org/10.71094/selayar.v1i1.49>

(Hidayat & Pramudito, 2019). Oleh karena itu, pemberdayaan lansia melalui deteksi dini gangguan kognitif menjadi langkah yang sangat penting untuk menjaga kualitas hidup mereka.

Pemberdayaan lansia dalam hal deteksi dini gangguan kognitif tidak hanya melibatkan lansia itu sendiri, tetapi juga keluarga dan masyarakat sekitar. Keluarga memiliki peran yang sangat besar dalam mendeteksi perubahan perilaku atau penurunan kemampuan kognitif lansia, sehingga mereka dapat segera melaporkan masalah ini kepada tenaga medis (Susanto & Dewi, 2021). Program pemberdayaan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada lansia dan keluarganya mengenai tanda-tanda gangguan kognitif serta pentingnya intervensi sejak dini.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan keluarga dapat mempercepat deteksi dini gangguan kognitif dan meningkatkan keberhasilan intervensi (Huda & Jannah, 2020). Oleh karena itu, selain memberikan pelatihan kepada lansia, penting juga untuk melibatkan keluarga dalam proses pemberdayaan ini. Penyuluhan kepada keluarga mengenai cara merawat lansia yang mengalami gangguan kognitif juga akan memperkuat dukungan yang mereka berikan dalam menjaga kemandirian lansia.

Program pemberdayaan lansia dengan fokus pada deteksi dini gangguan kognitif juga dapat dilakukan melalui pendekatan berbasis komunitas. Komunitas yang peduli terhadap kesejahteraan lansia dapat membantu dalam mengidentifikasi lansia yang membutuhkan perhatian khusus dan memberikan dukungan sosial yang dibutuhkan untuk memperlambat perkembangan gangguan kognitif (Dewi & Putra, 2020). Oleh karena itu, pemberdayaan lansia sebaiknya melibatkan seluruh lapisan masyarakat agar menciptakan lingkungan yang mendukung.

Deteksi dini gangguan kognitif pada lansia melibatkan penggunaan berbagai instrumen penilaian yang dapat mendeteksi gejala awal demensia, seperti tes kognitif dan evaluasi fungsi eksekutif (Iskandar & Mahmud, 2021). Hasil dari deteksi ini dapat digunakan untuk merencanakan intervensi yang sesuai, baik berupa terapi fisik, terapi kognitif, maupun pemberian dukungan sosial dari keluarga dan masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk melibatkan tenaga medis dan ahli dalam merancang program pemberdayaan ini agar sesuai dengan standar medis yang berlaku.

Salah satu bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk memperlambat penurunan fungsi kognitif adalah dengan melibatkan lansia dalam kegiatan yang merangsang otak, seperti latihan memori, permainan logika, dan aktivitas sosial (Wahyuni, 2022). Kegiatan ini tidak hanya membantu mempertahankan fungsi kognitif lansia, tetapi juga memberikan manfaat psikologis dengan meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka. Oleh karena itu, pemberdayaan lansia harus melibatkan aktivitas yang merangsang kecerdasan otak dan membangun ketahanan mental.

Secara keseluruhan, pemberdayaan lansia dengan fokus pada deteksi dini gangguan kognitif adalah langkah strategis untuk menjaga kemandirian lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Melalui program yang melibatkan deteksi dini, intervensi yang tepat, serta dukungan keluarga dan masyarakat, diharapkan lansia dapat mempertahankan kemampuan kognitif mereka dan hidup secara lebih mandiri. Program ini juga berpotensi mengurangi beban sosial dan ekonomi akibat ketergantungan lansia yang mengalami gangguan kognitif berat.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program pemberdayaan lansia ini akan dilakukan melalui beberapa tahapan yang mencakup sosialisasi, pelatihan, intervensi, serta evaluasi untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program. Tahap pertama adalah sosialisasi kepada masyarakat dan keluarga lansia mengenai pentingnya deteksi dini gangguan kognitif. Kegiatan ini dilakukan dengan mengadakan seminar atau pertemuan yang melibatkan ahli kesehatan, seperti dokter spesialis saraf dan psikolog, untuk memberikan penjelasan tentang jenis-jenis gangguan kognitif yang sering terjadi pada lansia, tanda-tandanya, serta cara-cara untuk mendeteksi secara mandiri. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengedukasi keluarga lansia

tentang bagaimana memberikan perhatian yang lebih terhadap kondisi kognitif orang tua mereka.

Setelah sosialisasi, tahap berikutnya adalah pelatihan bagi lansia dan keluarganya. Pelatihan ini mencakup pengenalan terhadap alat deteksi dini gangguan kognitif yang sederhana dan dapat digunakan di rumah, seperti tes memori dan tes orientasi waktu serta tempat. Lansia dan keluarganya akan diajarkan bagaimana cara melakukan pengamatan terhadap gejala-gejala awal gangguan kognitif, seperti kesulitan mengingat, kebingungannya dalam mengenali lingkungan sekitar, atau penurunan kemampuan berbicara. Pelatihan ini juga akan mencakup pemberian informasi mengenai langkah-langkah yang bisa diambil jika ditemukan indikasi gangguan kognitif pada lansia, termasuk pentingnya konsultasi dengan tenaga medis.

Pada tahap intervensi, setelah deteksi dini dilakukan, program ini juga akan memberikan dukungan psikososial dan terapi kognitif yang sesuai dengan hasil deteksi tersebut. Lansia yang terdeteksi mengalami gangguan kognitif ringan akan diberikan program latihan otak, seperti permainan memori, latihan konsentrasi, dan kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan sesama lansia. Selain itu, untuk lansia yang membutuhkan perhatian medis lebih lanjut, akan ada rujukan kepada dokter atau ahli saraf untuk evaluasi dan penanganan lebih lanjut. Program intervensi ini juga melibatkan peran keluarga untuk mendukung lansia dalam menjalani terapi dan memastikan kesejahteraan psikologis mereka.

Tahap terakhir adalah evaluasi dan pemantauan berkelanjutan untuk menilai dampak dari program ini terhadap peningkatan kemandirian lansia. Evaluasi dilakukan melalui survei terhadap peserta mengenai perubahan dalam kualitas hidup dan tingkat kemandirian mereka pasca pelatihan dan intervensi. Selain itu, tim program juga akan melakukan tindak lanjut terhadap perkembangan kondisi kognitif lansia secara berkala untuk memastikan bahwa deteksi dini dapat berjalan efektif dan memberikan hasil yang optimal. Program ini diharapkan dapat diperluas ke komunitas-komunitas lain untuk memberikan manfaat yang lebih luas dalam pemberdayaan lansia di masyarakat.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada program pemberdayaan lansia dengan fokus pada deteksi dini gangguan kognitif ini, dilakukan berbagai kegiatan yang melibatkan lansia, keluarga, dan masyarakat sekitar. Pertama, dilakukan penyuluhan mengenai pentingnya deteksi dini gangguan kognitif bagi lansia. Pengetahuan mengenai tanda-tanda awal gangguan kognitif sangat penting agar lansia dan keluarga dapat segera mengenali dan menanggapi perubahan yang terjadi. Penyuluhan ini didasarkan pada literatur yang menyatakan bahwa gangguan kognitif ringan (MCI) merupakan tahap awal dari demensia dan dapat dikenali melalui pengamatan terhadap fungsi memori, perhatian, dan kemampuan berpikir sehari-hari (Prayoga et al., 2020).

Selanjutnya, dilakukan pelatihan bagi lansia untuk mengenali tanda-tanda gangguan kognitif, seperti kesulitan mengingat informasi terbaru, kebingungan dalam mengingat nama atau tempat, dan perubahan perilaku. Pelatihan ini mengedepankan pendekatan yang sederhana dan mudah dipahami, dengan materi yang disesuaikan dengan usia dan kondisi fisik lansia. Hasil dari pelatihan ini menunjukkan bahwa lansia menjadi lebih waspada terhadap perubahan kognitif yang terjadi pada diri mereka dan lebih cenderung untuk mencari bantuan medis apabila gejala tersebut muncul (Fajrina et al., 2022).

Kegiatan selanjutnya adalah penyuluhan kepada keluarga lansia mengenai pentingnya mendukung kemandirian lansia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Keluarga dilibatkan dalam program ini dengan tujuan memberikan pemahaman tentang cara mendukung lansia secara emosional dan fisik, terutama saat menghadapi gangguan kognitif. Dalam penelitian sebelumnya, keluarga yang terlibat aktif dalam mendampingi lansia memiliki peluang lebih besar untuk menjaga kualitas hidup lansia (Sartini & Lestari, 2021). Selain itu, keluarga juga diberikan pelatihan untuk mengenali gejala awal gangguan kognitif dan bagaimana cara berkomunikasi yang efektif dengan lansia yang mengalami penurunan kognitif.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa keluarga merasa lebih siap dalam mendukung lansia yang mengalami gangguan kognitif ringan. Mereka juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dalam memberikan intervensi yang sesuai, seperti latihan ingatan atau menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kognisi. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa intervensi keluarga dapat memperlambat laju perkembangan gangguan kognitif pada lansia (Ramadhan et al., 2019).

Selain itu, dilakukan pemantauan rutin terhadap kondisi kognitif lansia setelah program ini berjalan. Pemantauan dilakukan dengan menggunakan alat asesmen yang sederhana dan mudah diakses, seperti Mini Mental State Examination (MMSE) yang banyak digunakan dalam pengukuran fungsi kognitif (Nugroho & Lestari, 2020). Hasil dari pemantauan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran lansia terhadap pentingnya menjaga fungsi kognitif mereka, serta penurunan gejala gangguan kognitif pada beberapa lansia yang mengikuti intervensi secara aktif.

Tidak hanya lansia dan keluarga, program ini juga melibatkan masyarakat sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan lansia. Penyuluhan dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya perhatian terhadap lansia dan bagaimana menciptakan lingkungan yang ramah bagi lansia dengan gangguan kognitif. Dalam penelitian sebelumnya, masyarakat yang memiliki kesadaran tinggi terhadap kebutuhan lansia dapat membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup lansia (Halim & Putri, 2021).

Evaluasi program dilakukan setelah enam bulan pelaksanaan, dengan hasil menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemandirian lansia. Lansia yang terlibat dalam program ini melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Mereka lebih mampu menangani kegiatan sehari-hari secara mandiri, meskipun beberapa masih memerlukan bantuan dalam beberapa aspek (Fitriani et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa deteksi dini gangguan kognitif dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga kemandirian lansia.

Dalam pembahasan, penting untuk dicatat bahwa deteksi dini gangguan kognitif bukan hanya tentang identifikasi gejala awal, tetapi juga tentang penguatan kapasitas diri lansia untuk mempertahankan kemandirian. Penurunan fungsi kognitif memang menjadi masalah besar bagi lansia, namun dengan pendekatan yang tepat, seperti pemberdayaan dan dukungan dari keluarga serta masyarakat, kemandirian lansia dapat dipertahankan (Jati et al., 2022).

Meskipun program ini menunjukkan hasil yang positif, tantangan yang dihadapi adalah keterbatasan akses informasi dan kurangnya pemahaman mengenai gangguan kognitif di kalangan sebagian masyarakat. Oleh karena itu, perlu ada upaya berkelanjutan dalam menyediakan informasi yang mudah diakses oleh semua pihak. Dalam hal ini, teknologi dapat menjadi sarana yang efektif dalam penyebaran informasi mengenai gangguan kognitif dan cara-cara deteksi dini (Rizki & Asyari, 2021).

Selain itu, pengembangan lebih lanjut dari program ini juga diperlukan untuk menjangkau lansia yang tinggal di daerah terpencil. Penyuluhan dan pelatihan yang diberikan harus dapat mengakomodasi kondisi geografis dan sosial lansia di daerah tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa lansia di daerah terpencil sering kali menghadapi kendala akses terhadap layanan kesehatan yang memadai (Dewi et al., 2021). Oleh karena itu, program pemberdayaan harus mencakup pendekatan yang lebih inklusif dan berbasis komunitas.

4. Kesimpulan

Program pemberdayaan lansia yang berfokus pada deteksi dini gangguan kognitif terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia. Dengan deteksi yang lebih awal, gangguan kognitif dapat diidentifikasi sebelum berkembang menjadi masalah yang lebih serius, sehingga intervensi yang tepat dapat diberikan. Hal ini membantu lansia untuk tetap menjalani kehidupan yang mandiri, meskipun ada penurunan

fungsi kognitif. Keberhasilan deteksi dini ini tidak hanya bergantung pada pemahaman lansia, tetapi juga pada peran serta keluarga dalam memberikan dukungan.

Selain itu, pelatihan dan penyuluhan yang diberikan kepada lansia dan keluarga terbukti meningkatkan kesadaran tentang tanda-tanda gangguan kognitif dan cara-cara pencegahannya. Kegiatan ini memperkuat pentingnya kolaborasi antara individu lansia, keluarga, dan tenaga kesehatan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung. Program ini juga mengedukasi keluarga tentang cara mendampingi lansia yang mengalami gangguan kognitif ringan, sehingga mereka bisa lebih mandiri dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Secara keseluruhan, pemberdayaan lansia dengan deteksi dini gangguan kognitif dapat memperlambat laju penurunan fungsi kognitif dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Hal ini memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kemandirian lansia serta menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung kesejahteraan mereka. Dengan pendekatan yang terintegrasi ini, diharapkan lansia dapat menghadapi tantangan usia lanjut dengan lebih optimis dan mandiri.

Daftar Pustaka

- Dewi, I. M. S., & Nugraheni, L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas hidup lansia di daerah terpencil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 34-41.
- Dewi, S. K., & Putra, A. W. (2020). Deteksi dini gangguan kognitif pada lansia: Tantangan dan solusi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 133-139.
- Fajrina, A., Susanto, R., & Sari, P. N. (2022). Pelatihan deteksi dini gangguan kognitif untuk lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 15(1), 50-58.
- Fitriani, N., Utami, M., & Handayani, T. (2023). Pengaruh pemberdayaan keluarga terhadap kemandirian lansia. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(3), 110-118.
- Halim, M. E., & Putri, R. S. (2021). Peran masyarakat dalam mendukung kesejahteraan lansia. *Jurnal Pembangunan Sosial*, 19(2), 92-101.
- Hidayat, A. S., & Pramudito, T. (2019). Pengaruh gangguan kognitif terhadap kualitas hidup lansia. *Jurnal Gerontologi Indonesia*, 8(1), 22-30.
- Huda, N., & Jannah, S. (2020). Pemberdayaan keluarga dalam mendeteksi gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Keluarga Sehat*, 13(3), 101-109.
- Iskandar, M., & Mahmud, M. (2021). Intervensi deteksi dini gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 16(2), 58-65.
- Jati, D., Santosa, M., & Rachmawati, S. (2022). Pemberdayaan lansia untuk menjaga kemandirian. *Jurnal Kesehatan Lansia*, 8(1), 17-24.
- Kurniawati, S. (2021). Pengaruh deteksi dini terhadap pencegahan gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Geriatri Indonesia*, 10(1), 45-53.
- Nugroho, A. F., & Lestari, P. (2020). Evaluasi penggunaan Mini Mental State Examination (MMSE) dalam deteksi gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 12(4), 124-132.
- Prayoga, B., Saputra, S., & Ningsih, R. (2020). Deteksi dini gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Gerontologi dan Geriatri*, 7(3), 45-51.
- Ramadhan, R., Putri, N. A., & Widyawati, F. (2019). Intervensi keluarga terhadap penurunan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 98-104.
- Rizki, M., & Asyari, N. (2021). Pemanfaatan teknologi dalam deteksi dini gangguan kognitif lansia. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 10(1), 58-65.
- Sari, D. S., & Santosa, A. (2020). Pengaruh kemandirian terhadap kesejahteraan psikologis lansia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 11(1), 70-78.
- Sartini, W., & Lestari, S. (2021). Dukungan keluarga dalam mencegah gangguan kognitif pada lansia. *Jurnal Keluarga Sehat*, 18(2), 89-96.
- Wahyuni, T. (2022). Upaya deteksi dini gangguan kognitif pada lansia untuk meningkatkan kualitas hidup. *Jurnal Kesehatan Lanjut Usia*, 12(2), 98-104.