	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

**LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT**

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN LANSIA TENTANG MASALAH  
KESEHATAN KOGNITIF DAN CARA PENCEGAHANNYA DENGAN  
SENAM OTAK DAN PERMAINAN PUZZLE**



**Disusun Oleh :**

**Ketua : Ns. Fuadah Fahrudiana, M.Kep. (0210058603)**  
**Anggota: 1. Rahmat Efendi, M.Pd.I (0222028202)**  
**2. Ana Kusmeika Yanti (2019206203041)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN  
PENDIDIKAN PROFESI NERS  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN 2022**

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 1. Identitas PkM

### A. Judul PkM

Penyuluhan dan Pelatihan Lansia Tentang Masalah Kesehatan Kognitif dan Cara Pencegahannya dengan Senam Otak dan Permainan Puzzle

### B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semester	Lama Penelitian
2021	2022	Ganjil	6 bulan

### C. Mata Kuliah


Kode MK	Mata Kuliah
2033230	Keperawatan Gerontik

### D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	al-Mu'min /40: 67
Ayat alquran	<p>هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْقَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلٍ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّتَّعْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ﴿٦٧﴾</p>
Artinya	<p>Dialah yang menciptakan kamu dari tanah kemudian dari setetes mani, sesudah itu dari segumpal darah, kemudian dilahirkannya kamu sebagai seorang anak, kemudian (kamu dibiarkan hidup) supaya kamu sampai kepada masa (dewasa), kemudian (dibiarkan kamu hidup lagi) sampai tua, di antara kamu ada yang diwafatkan sebelum itu. (kami perbuat demikian) supaya kamu sampai kepada ajal yang ditentukan dan supaya kamu memahami(nya)</p>
Hadis	

## 2. Identitas pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Fuadah Fahrudiana	Ketua Penelitian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas
Rahmat Efendi	Anggota 1	Melakukan pelatihan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Ana Kusmeika Yanti	Mahasiswa 1	Membantu mengkondisikan peserta pelatihan
--------------------	-------------	---

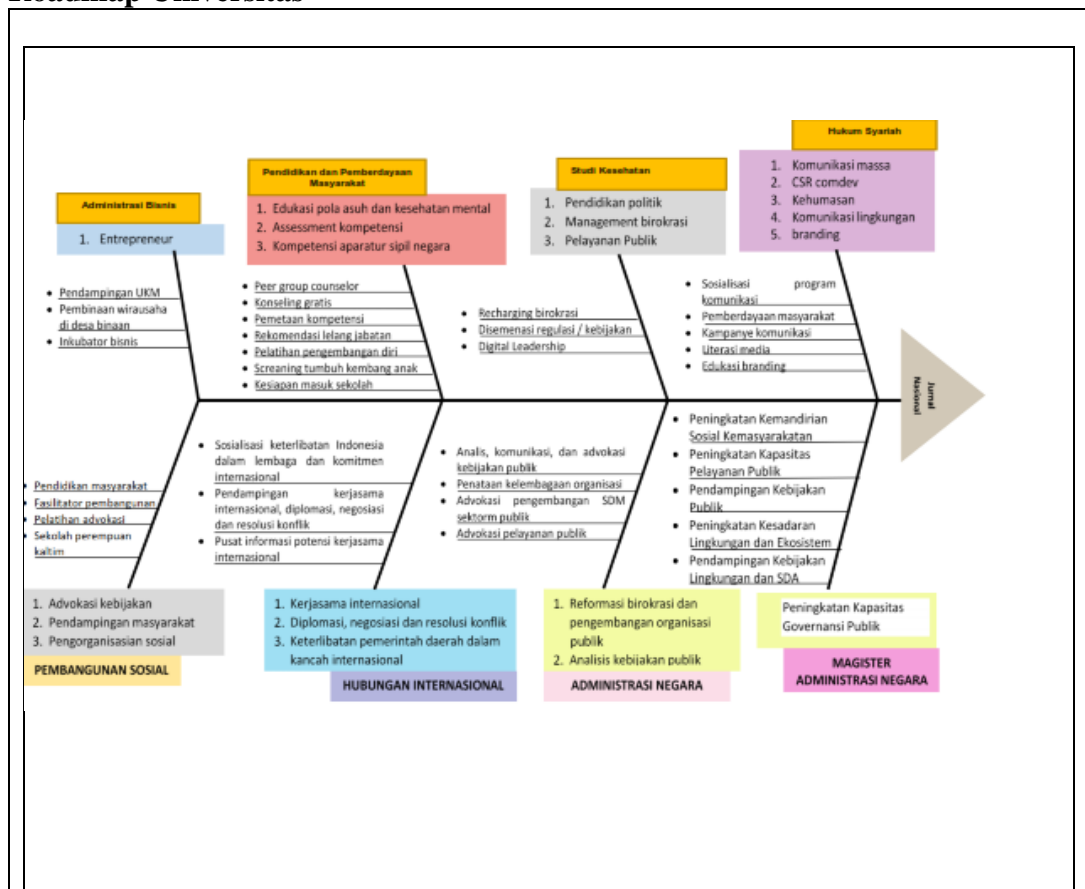
### 3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung	Drs.Sri Rejeki Wuwuh Handayani, MIP	Pembina Bina Keluarga Lansia	081379004946


### 4. Luaran dan Target capaian

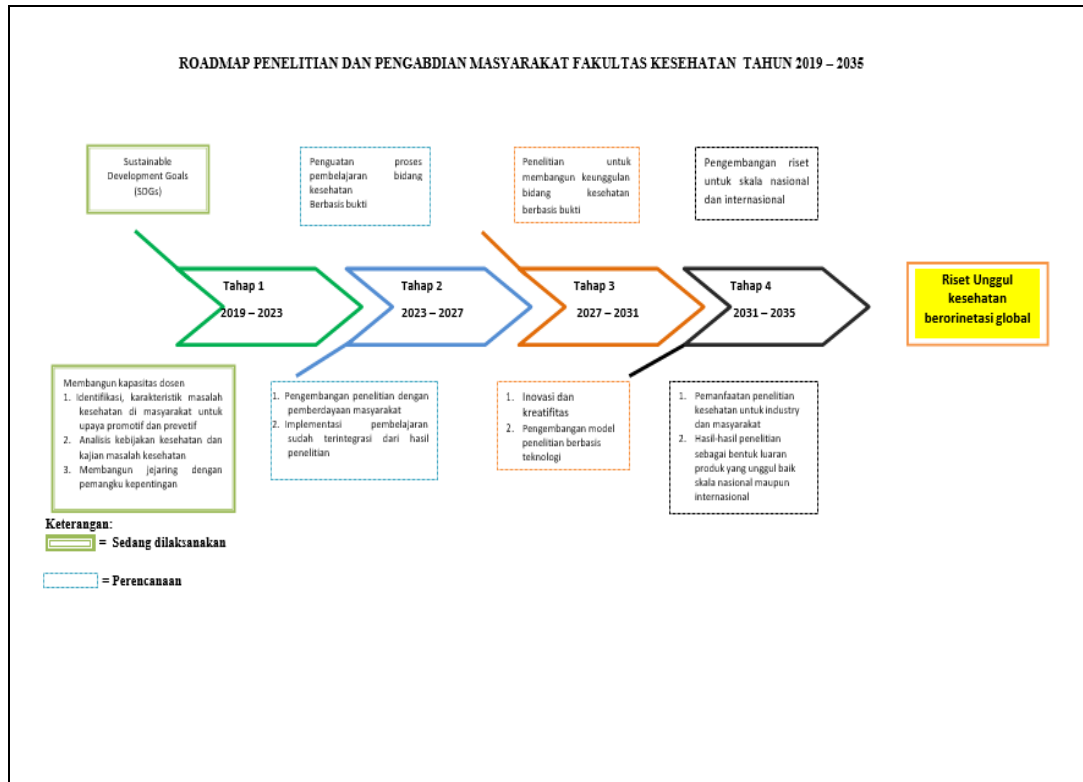
Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional
1	HKI
1	Youtube

### 5. Roadmap Universitas

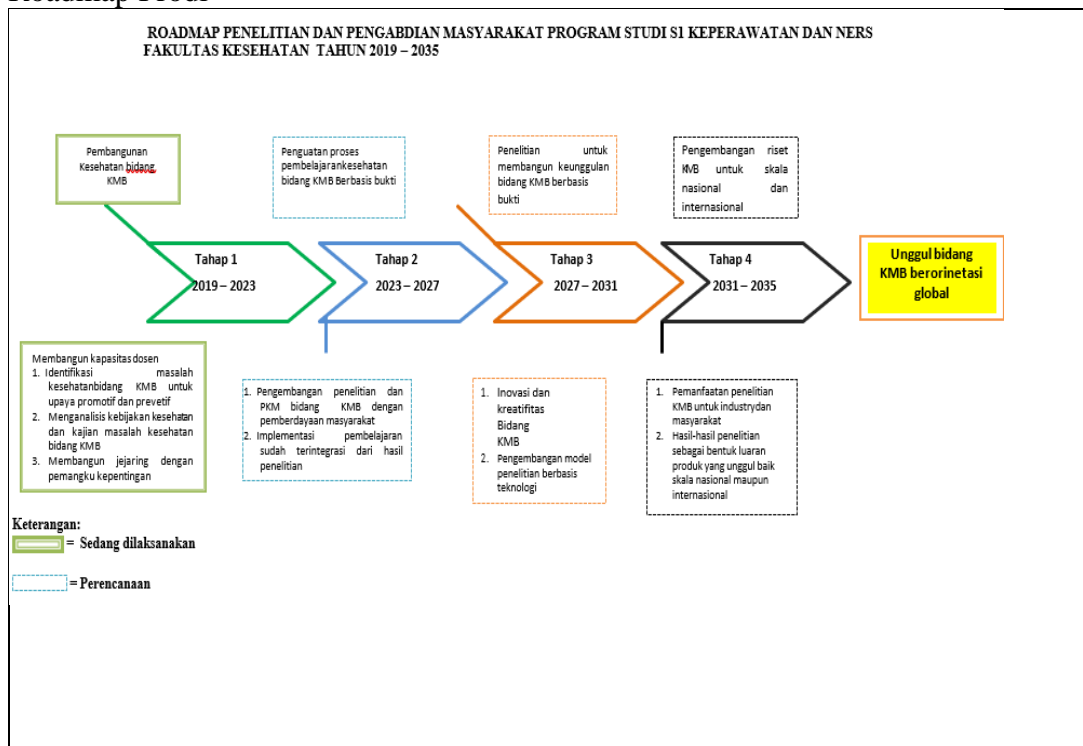


### 6. Roadmap Fakultas

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

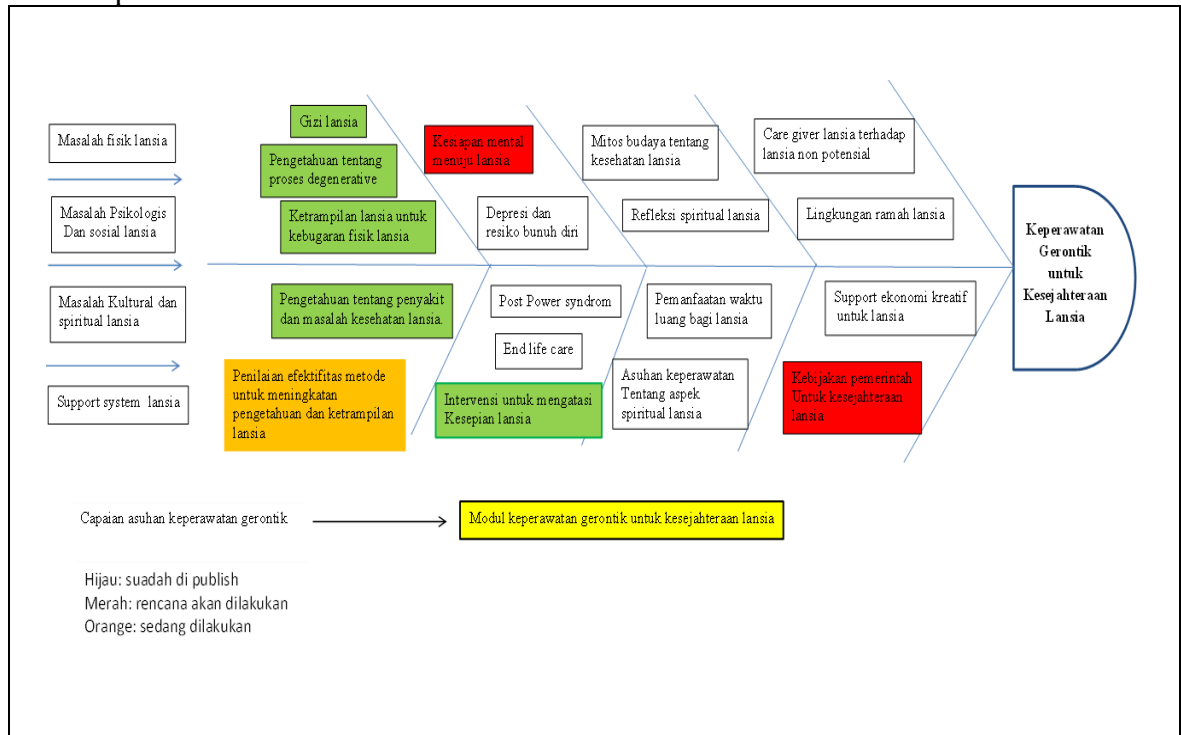


## 7. Roadmap Prodi



	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 8. Roadmap dosen



## 9. Anggaran Penelitian

NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan ( survey, ambil data, transpot )	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

**HALAMAN PENGESAHAN**

1. Judul Penelitian : Penyuluhan Dan Pelatihan Lansia Tentang Masalah Kesehatan Kognitif Dan Cara Pencegahannya Dengan Senam Otak Dan Permainan Puzzle
2. Bidang Penelitian : Kesehatan/Keperawatan
3. Ketua Peneliti
  - a. Nama lengkap : Ns Fuadah Fahrudiana, M.Kep
  - b. NIDN : 0210058603
  - c. Jabatan /golongan : Asisten Ahli/ III b
  - d. Program Studi : S1 Keperawatan
  - e. No Hp : 081226760060
4. Anggota Peneliti 1
  - a. Nama lengkap : Rahmat Efendi, M.Pd.I  
NIDN : 0222028202
  - b. Nama lengkap : Ana Kusmeika Yanti  
NIM : 2019206203041
4. Lokasi PkM : Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung
5. Jumlah biaya yang diusulkan : Rp.5.000.000

Pringsewu, Desember 2021  
Mengetahui

Dekan FKes,




Elsa Nuryati, M.Epid.  
NIDN. 0215117601

Kepala LPPM UMPRI



Borwan Adiputra, M.Pd., Kons.  
NIDN. 0213108601

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

## 5. Isi Penelitian

### a. Abstrak

Kesehatan kognitif termasuk bagaimana kemampuan berfikir (intelegensia), mengingat dan mencerna memori. Saat memasuki masa lansia penurunan fungsi kognitif berkaitan dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, daya ingat serta intelegensi. Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau. Senam otak dan permainan puzzle merupakan salah satu latihan dan terapi yang dapat diajarkan pada lansia. Tujuan: mencapai lansia sehat secara kognitif dan terhindar dari demensia. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik teluk betung utara dengan sasaran lansia kelompok BKL Tunas mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan skrining kesehatan kognitif lansia, penyuluhan tentang kesehatan kognitif dan demensia pada lanjut usia, pelatihan senam otak dan bermain Puzzle. Kesimpulan: rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup aspek kesehatan kognitif lansia dimana pada sistem tersebut mengalami proses degenerasi seiring bertambahnya usia.

### b. Key word

Kesehatan kognitif lansia, Senam Otak, Permainan puzzle

### c. Latar Belakang

Populasi lanjut usia termasuk pada kelompok yang menjadi fokus program peningkatan kesehatan dan kesejahteraan pada lingkup regional maupun global (KOMINFO 2018). Landasan yang menjadi pertimbangan antara lain secara kuantitas pertumbuhan jumlah penduduk lansia semakin meningkat secara signifikan. Pertimbangan selanjutnya yaitu secara kualitas masa lanjut usia mengalami berbagai penurunan fungsi organ yang sering disebut proses degeneratif. Proses degeneratif yang dialami lansia tidak hanya mencakup aspek fisik, namun psikologis, kognitif, sosial hingga spiritual.

Kesehatan kognitif termasuk bagaimana kemampuan berfikir (intelegensia), mengingat dan mencerna memori. Saat memasuki masa lansia penurunan fungsi kognitif berkaitan dengan perubahan fisik, status kesehatan, tingkat pengetahuan dan pendidikan, daya ingat serta intelegensi (Sunaryo dkk. 2016). Kondisi ini perlu adanya skrining status kesehatan kognitif lansia sehingga dapat dicegah dan dilakukan penanganan tanpa menimbulkan keparahan. Dampak yang dapat terjadi akibat penurunan fungsi kognitif lansia salah satunya yaitu demensia.

Demensia merupakan salah satu masalah utama kesehatan yang membutuhkan perawatan dan dukungan sosial tingkat tinggi dan beban dalam masyarakat lanjut

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

usia di seluruh dunia (Wimo dkk. 2017). Intervensi pencegahan untuk penyakit ini telah banyak dieksplorasi. Lansia dengan gangguan kognitif ringan memiliki risiko tinggi terkena demensia 10% hingga 15% jika tidak dilakukan upaya pencegahan (Petersen dkk. 2014). Prevalensi tinggi dan masifnya tingkat perkembangan menjadi demensia pada lansia dengan gangguan kognitif ringan menekankan perlunya mengidentifikasi perawatan yang efektif untuk mengurangi beban yang terkait dengan penurunan kognitif lebih lanjut.

Intervensi nonfarmakologi menjadi pilihan upaya efektif untuk lansia dengan gangguan kognitif ringan. Bentuk intervensi tersebut berupa terapi, latihan fisik yang mudah, ekonomis dan terjangkau (Wu dkk. 2021). Senam otak adalah serangkaian latihan gerak sederhana untuk mendukung kegiatan belajar dan penyesuaian diri dalam menghadapi hari. Senam otak mencoba untuk mengaktifkan otak kiri dan kanan secara optimal. Latihan dilakukan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas), bagian belakang dan depan otak (dimensi fokus), merangsang sistem emosional (sentral dimensi) otak dapat dilakukan tanpa waktu khusus. (Yanuarita, 2012; Nurdin, 2015). Adapun puzzle merupakan salah satu jenis permainan yang bertujuan untuk mengasah daya pikir, melatih kesabaran dan koordinasi antara otak, pikiran dan tangan (Dewi 2016).

Gambar 1  
Bentuk Paket Puzzle dan Gambar Pola Instruksi Penyusunan



Sumber: [www.indonesiaramahlansia.org](http://www.indonesiaramahlansia.org)

Tujuan umum diselenggarakannya pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan taraf pengetahuan dan ketrampilan kesehatan lansia pada masalah kesehatan kognitif dan cara pencegahannya. Adapun tujuan khusus antara lain memberikan edukasi tentang masalah kesehatan kognitif yang rentan dialami lanjut usia dan mengajarkan pelatihan peserta lansia cara pencegahan masalah kesehatan kognitif dengan senam otak dan permainan puzzle.

Manfaat setelah mengikuti kegiatan ini peserta dapat memahami masalah terkait kesehatan kognitif yang rentan dialami oleh lansia serta dengan rutin peserta dapat mempraktekkan latihan senam otak dan permainan puzzle yang diajarkan sehingga mempertahankan kesehatan kognitif lansia.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

#### d. Metode

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle pada Peserta Sekolah Lansia Tunas Mutia, Bandar Lampung ini dilaksanakan di Kantor Perwakilan BKKBN Provinsi Lampung, Kelurahan Gulak Galik teluk betung utara dengan masyarakat sasaran kelompok lansia BKL Tunas Mutia. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2022 yang diikuti sebanyak 50 lansia. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan:

- a. Skrining keseimbangan lansia.  
Instrument yang digunakan yaitu Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ). Penilaian dilakukan dengan pendampingan instruksi dan wawancara terstruktur.
- b. Penyuluhan tentang kesehatan kognitif lansia.  
Materi yang disampaikan terkait penyebab, faktor resiko dan cara pencegahan dan penanganan dari ketidakseimbangan dan resiko jatuh pada lansia. Metode penyampaian materi dengan ceramah dan diskusi.
- c. Pendampingan latihan senam otak dan permainan puzzle.  
Metode yang digunakan dalam pelatihan ini dengan pendampingan tiap tahapan senam otak dan dilanjutkan dengan praktek mandiri dengan pengawasan oleh tim pengabdian masyarakat.

#### e. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Adapun rincian kegiatannya sebagai berikut:

##### 1. Tahap Persiapan.

Pada tahap persiapan, pengabdian melakukan kegiatan sebagai berikut :

- a. Menyusun materi pendidikan kesehatan tentang kesehatan kognitif, demensia dan senam otak serta menyiapkan puzzle.
- b. Melakukan koordinasi dengan mitra BKKBN selaku penyelenggara Sekolah Lansia.
- c. Mensosialisasikan agenda kegiatan kepada peserta Sekolah Lansia BKL Tunas Mutia.
- d. Melakukan koordinasi tentang teknis pelaksanaan pengabdian.

##### 2. Pelaksanaan

Kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan kognitif (demensia) dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle dilaksanakan pada hari Senin, 21 Februari 2022, bertempat di ruang pertemuan kantor BKKBN Provinsi Lampung. Kegiatan diawali dengan skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ) dan aperepsi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia. Selanjutnya pemberian edukasi

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia, pendampingan dan pelatihan senam otak dan diakhiri bermain puzzle bersama. Jadwal pelaksanaan pelatihan dapat dilihat pada tabel.

**Tabel 1.**  
**Jadwal pelaksanaan kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang gangguan kesehatan kognitif (demensia) dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle.**

Waktu	Kegiatan
08.00-08.10	Pembukaan dan perkenalan
08.10-08.25	Apersepsi dan skrining kesehatan kognitif peserta sekolah lansia menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire (PMSQ) secara kolektif.
08.25-08.50	Pemberian edukasi tentang gangguan kesehatan kognitif lansia: demensia
08.50-09.00	Membuka sesi tanya jawab
09.00-09.40	1. Mendemonstrasikan langkah-langkah senam otak dibantu dengan panduan video. 2. Mendampingi peserta untuk mempraktekkan langkah-langkah senam otak. 3. Pesan kesan peserta setelah melakukan kegiatan senam
09.40-10.00	Memandu peserta dalam permainan puzzle secara berkelompok.
10.00-10.10	Klarifikasi dan penguatan kegiatan pelatihan
10.10-10.15	Penutupan

### 3. Evaluasi


Pelaksanaan pengabdian masyarakat secara umum berjalan dengan baik, namun demikian perlu monitoring secara kontinyu terhadap praktek senam otak dalam kehidupan sehari-hari peserta lansia.

#### a. Faktor Pendukung

- 1) Antusiasme yang tinggi dari seluruh peserta lansia dalam mengikuti kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan.
- 2) Adanya dukungan yang baik dari BKKBN Provinsi Lampung selaku penyelenggara Sekolah Lansia Tunas Mutia.

#### b. Faktor Penghambat

- 1) Keterbatasan rentang gerak lansia sehingga perlu memastikan keamanan dan kenyamanan peserta lansia.
- 2) Terbatasnya pendamping peserta saat melakukan praktek senam otak sehingga membutuhkan beberapa waktu untuk membetulkan setiap gerakan lansia.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

### A. Pembahasan

Lansia merupakan unsur masyarakat yang berpengaruh pada pertumbuhan Indonesia ketika mampu melewati masa lansia secara sehat, aktif, produktif dan berdayaguna. Kesadaran, semangat dan kerjasama dari lansia diperlukan untuk dapat mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari. Pemberian edukasi dan pelatihan lansia tentang masalah kesehatan ini merupakan salah satu bentuk upaya meningkatkan kualitas hidup lansia. Edukasi kesehatan kognitif dan cara pencegahannya dengan senam otak dan permainan puzzle mempunyai target luaran yaitu terbentuknya kelompok lansia yang mengetahui dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan kognitifnya hingga tercipta kemandirian serta peran aktif lansia. Derajat kesehatan lansia yang tinggi khususnya pada aspek kognitif ditandai dengan lansia bebas demensia.

1. Skrining kesehatan kognitif lansia menggunakan Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ). Skrining dilakukan dengan wawancara 10 soal pada masing-masing lansia. Didapatkan hasil yang cukup beragam dimana 28 lansia (56%) mengalami gangguan intelektual ringan, 21 lansia (42%) masuk kategori fungsi intelektual utuh. Dan 1 lansia (2%) masuk pada kategori gangguan intelektual sedang.



Penyuluhan tentang kesehatan kognitif dan demensia pada lanjut usia. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran lansia tentang pentingnya menjaga kesehatan kognitif sehingga berdampak pada perilaku kesehatannya. Harapannya minimal 90% peserta lansia dapat memahami dengan cara menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan pemateri sebagai konfirmasi pemahaman peserta.

materi yang diberikan meliputi refleksi keadaan orang lanjut usia, pengenalan organ tubuh yang berkaitan dengan memori dan kognitif lansia, mengenalkan gangguan kesehatan kognitif lansia: demensia. Demensia dibahas mulai dari pengertian, penyebab, tahapan/tingkatan gangguan kognitif sampai dengan demensia, tanda dan gejala, pencegahan dan cara perawatannya. Metode pelatihan yang digunakan adalah ceramah, pemutaran video, praktek atau demonstrasi dan Tanya jawab. Kegiatan

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
<b>FORMULIR SPMI</b>		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15


pelatihan diikuti oleh peserta lansia dengan semangat dan penuh perhatian, hampir seluruh siswa bertanya tentang materi dan mempraktekkan tentang cara setiap gerakan senam otak.



2. Pelatihan beberapa metode untuk mempertahankan kesehatan kognitif lansia: senam otak. Kegiatan ini bertujuan mendampingi dan mengajarkan secara langsung langkah-langkah pelaksanaan senam otak, memastikan lansia dapat melakukannya dengan baik dengan memberikan media video sebagai pemandunya. Harapannya minimal 90% peserta lansia dapat secara rutin mempraktekkan senam otak ini dalam kehidupan sehari-hari.



3. Bermain Puzzle sebagai kegiatan yang menyenangkan dan bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan kognitif lansia. Kegiatan ini bertujuan melatih daya ingat dan daya pikir lansia dengan menyusun puzzle sesuai bentuk yang diintruksikan. Harapannya lansia dapat menikmati kegiatan bermain puzzle ini sebagai kegiatan yang menyenangkan untuk mengisi waktu luang dalam kehidupan sehari-hari.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



#### f. Kesimpulan

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup aspek kesehatan kognitif lansia dimana pada sistem tersebut mengalami proses degenerasi seiring bertambahnya usia. kegiatan diawali dengan skrining status kognitif peserta, dilanjutkan dengan pemaparan materi tentang kesehatan kognitif lansia dan demensia, praktek senam otak dan bermain puzzle.

Harapan bagi lansia secara rutin mempraktekkan senam otak di rumah dan mengisi waktu luang dengan permainan yang bermanfaat untuk kesehatannya salah satunya permainan puzzle. Selanjutnya peserta lansia dapat mengajarkan pengetahuan dan praktek yang didapat kepada rekan lansia yang belum mengetahui supaya lebih banyak lagi lansia yang mengetahui tentang kesehatan kognitifnya. Bagi pendamping lansia diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi lansia untuk dapat aktif dan secara rutin melakukan kegiatan-kegiatan kelansiaan sehingga menjadi lansia sehat, aktif dan produktif. Bagi Kader Kesehatan diharapkan dapat bersinergi untuk kelancaran dan keberlangsungan program kegiatan kelansiaan. Selanjutnya diharapkan kader kesehatan dapat memonitor lansia agar tetap mempraktekkan di rumah, ilmu dan ketrampilan yang didapatkan dari sekolah lansia.


#### g. Daftar Pustaka

Dewi, Sofia Rhosma. 2016. "Pengaruh Senam Otak Dan Bermain Puzzle Terhadap Fungsi Kognitif Lansia Di Pltu Jember."

KOMINFO, PDSI. 2018. "Jumlah Lansia Sehat Harus Meningkatkan." *Website Resmi Kementerian Komunikasi Dan Informatika RI*. Diambil 7 November 2019 ([https://kominfo.go.id:443/content/detail/13193/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat/0/artikel\\_gpr](https://kominfo.go.id:443/content/detail/13193/jumlah-lansia-sehat-harus-meningkat/0/artikel_gpr)).

Petersen, R. C., B. Caracciolo, C. Brayne, S. Gauthier, V. Jelic, dan L. Fratiglioni. 2014. "Mild Cognitive Impairment: A Concept in Evolution." *Journal of Internal Medicine* 275(3):214–28. doi: 10.1111/joim.12190.

Sunaryo, Rahayu Wijayanti, Taat Sumedi, dan Maisje. M. Kuhu. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

	<b>UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG</b>	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	<b>FORMULIR SPMI</b>	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Wimo, Anders, Maëlenn Guerchet, Gemma-Claire Ali, Yu-Tzu Wu, A. Matthew Prina, Bengt Winblad, Linus Jönsson, Zhaorui Liu, dan Martin Prince. 2017. "The Worldwide Costs of Dementia 2015 and Comparisons with 2010." *Alzheimer's & Dementia* 13(1):1–7. doi: 10.1016/j.jalz.2016.07.150.

Wu, Vivien Xi, Yuchen Chi, Jeong Kyu Lee, Hongli Sam Goh, Delphine Yu Mei Chen, Gørill Haugan, Felicia Fang Ting Chao, dan Piyanee Klainin-Yobas. 2021. "The Effect of Dance Interventions on Cognition, Neuroplasticity, Physical Function, Depression, and Quality of Life for Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis." *International Journal of Nursing Studies* 122:104025. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2021.104025.

## 6. Publikasi PkM

Jenis Publikasi	Nama Jurnal	Link
Jurnal Nasional	KARYA: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat	<a href="https://jurnalfkip.samawa-university.ac.id/KARYA_JPM/article/view/247">https://jurnalfkip.samawa-university.ac.id/KARYA_JPM/article/view/247</a>