



C e g a h  
D e m e n s i a  
S e d a r i  
M u d a

Ns. Muthmainnah, S. Kep, M. Kep

# Cegah Demensia Sedari Muda

Saat berbicara tentang demensia, sering kali yang muncul di benak adalah gambaran orang tua yang mulai lupa akan nama-nama keluarganya atau tidak bisa mengingat di mana mereka menaruh kunci. Namun, demensia lebih dari sekadar lupa, demensia adalah penyakit kompleks yang mempengaruhi kehidupan jutaan orang serta keluarga dan pengasuh mereka. Melalui buku "Mencegah Demensia Sedari Muda", penulis berupaya menyediakan informasi yang tidak hanya mendefinisikan demensia tetapi juga mengupas tuntas cara-cara pencegahannya.



eureka  
media aksara

Anggota IKAPI  
No. 225/JTE/2021

0858 5343 1992

eurekamediaaksara@gmail.com

Jl. Banjaran RT.20 RW.10

Bojongsari - Purbalingga 53362

ISBN 978-623-120-797-5



9 786231 207975

# CEGAH DEMENSIA SEDARI MUDA

Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.



**eureka**  
**media aksara**

**PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA**

## CEGAH DEMENSIA SEDARI MUDA

**Penulis** : Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.

**Desain Sampul** : Ardyan Arya Hayuwaskita

**Tata Letak** : Herlina Sukma

**ISBN** : 978-623-120-797-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JUNI 2024**  
**ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH**  
**NO. 225/JTE/2021**

**Redaksi:**

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan  
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekamediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2024

**All right reserved**

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

## KATA PENGANTAR

Rasa syukur yang tak terhingga diucapkan hanya kepada Allah SWT, karena atas limpahan taufiq dan hidayah-Nya, buku dengan judul *Cegah Demensia Sedari Muda* dapat diselesaikan dengan baik.

Ketika berbicara mengenai demensia, seringkali yang terlintas dalam pikiran adalah seseorang yang sudah lanjut usia dan kesulitan dalam mengingat nama atau lokasi dimana mereka tinggal. Namun, demensia bukan sekadar masalah lupa, melainkan suatu kondisi medis kompleks yang berdampak pada kehidupan jutaan individu, termasuk keluarga dan mereka yang merawatnya.

Demensia merupakan kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif, perilaku, dan aktivitas fungsional sehari-hari pasien, berdampak luas tidak hanya pada aspek fisik tetapi juga pada kesehatan mental dan kesejahteraan sosial, serta keluarga dan masyarakat sekitar. Gangguan ini menyebabkan penurunan kemampuan memori, kesulitan dalam berpikir dan penilaian, serta perubahan perilaku yang seringkali memerlukan perawatan intensif dan berkelanjutan.

Demensia telah menjadi masalah kesehatan global sejak lama, mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Dengan meningkatnya angka harapan hidup manusia, prevalensi demensia khususnya penyakit Alzheimer, juga mengalami peningkatan. Peningkatan kasus demensia ini sejalan dengan perubahan demografis yang terjadi secara global. Seiring bertambahnya usia populasi, penyakit yang umumnya berkaitan dengan usia lanjut menjadi lebih umum.

Saat ini, diperkirakan 35,6 juta orang hidup dengan demensia di seluruh dunia. Jumlah ini diprediksi akan meningkat secara dramatis, dengan perkiraan akan berlipat ganda menjadi sekitar 71 juta pada tahun 2030, dan lebih dari tiga kali lipat menjadi sekitar 115 juta pada tahun 2050. Peningkatan ini mencerminkan keadaan mendesak untuk strategi kesehatan masyarakat yang efektif dalam mengelola penyakit ini.

Di Indonesia, meningkatnya prevalensi demensia membutuhkan perhatian khusus karena kombinasi dari populasi yang besar dan tantangan infrastruktur yang ada. Meskipun kesadaran mengenai demensia telah mulai tumbuh, masih banyak yang harus dilakukan untuk memastikan bahwa individu yang menderita demensia serta keluarga mereka mendapatkan dukungan yang memadai. Perbaikan dalam sistem perawatan kesehatan dan dukungan sosial sangat dibutuhkan untuk mengatasi kebutuhan yang meningkat ini.

Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah deteksi dini demensia. Banyak kasus demensia yang tidak teridentifikasi sampai mereka berkembang ke tahap yang lebih lanjut, yang seringkali terlalu terlambat untuk intervensi pencegahan yang efektif. Kesulitan ini diperparah oleh kurangnya pengetahuan di kalangan masyarakat umum dan bahkan di kalangan tenaga kesehatan tentang tanda-tanda awal dan pentingnya diagnosis dini.

Buku ini ditulis sebagai bentuk kontribusi kecil penulis dalam usaha meningkatkan kesadaran masyarakat tentang demensia. Penulis memutuskan untuk membahas tentang demensia bukan tanpa alasan. Dengan prediksi jumlah orang yang terkena demensia akan terus meningkat, baik secara global maupun di Indonesia, pentingnya topik ini semakin tidak bisa diabaikan. Peningkatan ini tidak lepas dari

kenyataan bahwa usia harapan hidup manusia semakin tinggi, berkat kemajuan di bidang medis dan peningkatan kualitas hidup. Namun, hal ini juga membawa dampak yang tidak terduga, yaitu meningkatnya prevalensi penyakit terkait usia, termasuk demensia.

Kabar baiknya adalah, demensia dapat dicegah dengan mengidentifikasi dan mengelola faktor-faktor risiko yang berkontribusi pada perkembangannya. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi dini dan tindakan preventif yang tepat dapat memainkan peran penting dalam mengurangi insiden demensia. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami faktor risiko tersebut secara mendalam, yang meliputi segala sesuatu mulai dari gaya hidup yang tidak sehat hingga kondisi kesehatan yang sudah ada seperti hipertensi atau diabetes.

Penulis berharap bahwa buku ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber pengetahuan saja tapi juga sebagai alternatif sumber informasi tentang demensia, mulai dari pengertian demensia, pengenalan gejala, hingga strategi pencegahan. Tujuan penulis adalah agar pembaca dapat mengenali tanda-tanda awal penyakit ini dan memahami berbagai cara untuk mengurangi risiko terkena demensia melalui perubahan gaya hidup dan mengambil keputusan-keputusan yang pro kesehatan.

Akhir kata dalam kesempatan ini penulis mengucapkan beribu terima kasih kepada para pihak yang telah mendorong dan memberikan motivasi kepada penulis sampai pada penerbitan buku ini. Sebagai makhluk ciptaan tuhan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa diri penulis tidaklah sempurna dan memiliki banyak keterbatasan.

Demikian pula dengan penulisan buku ini yang masih jauh dari sempurna dan tidak luput dari berbagai kekurangan, oleh karena itu sumbang dan saran para pembaca sangat penulis harapkan demi penyempurnaan buku ini untuk kedepannya.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB 1 BERKENALAN DENGAN DEMENSIA .....</b>	<b>1</b>
A. Definisi Demensia.....	1
B. Apakah Demensia Sama dengan Pikun.....	2
C. Bisakah Demensia Diobati.....	4
<b>BAB 2 JENIS-JENIS DEMENSIA.....</b>	<b>7</b>
A. Demensia Alzheimer .....	8
B. Demensia Vaskuler.....	9
C. Demensia Lewy Body .....	10
D. Demensia Frontotemporal.....	11
<b>BAB 3 GEJALA DEMENSIA.....</b>	<b>15</b>
A. Tahap Awal Demensia.....	18
B. Tahap Menengah Demensia.....	20
C. Tahap Akhir Demensia .....	22
<b>BAB 4 FAKTOR RISIKO DEMENSIA.....</b>	<b>26</b>
A. Faktor Risiko yang tidak dapat Dikendalikan .....	26
B. Faktor Risiko yang dapat Dikendalikan .....	31
<b>BAB 5 DIAGNOSIS DEMENSIA .....</b>	<b>42</b>
<b>BAB 6 MENCEGAH DEMENSIA SEDARI MUDA .....</b>	<b>49</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>75</b>
<b>TENTANG PENULIS .....</b>	<b>77</b>



# **CEGAH DEMENSIA SEDARI MUDA**

**Ns. Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.**



# BAB

# 1

# BERKENALAN DENGAN DEMENSIA

## A. Definisi Demensia

Demensia merupakan gangguan kognitif yang secara umum melibatkan penurunan kemampuan mengingat, baik memori jangka pendek maupun jangka panjang, yang berkembang secara bertahap sejalan dengan proses penuaan dengan kondisi yang ditandai dengan penurunan daya ingat yang mencolok.

Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2005 menambahkan bahwa demensia bukan hanya sebatas masalah memori, tetapi juga meliputi kemunduran fungsi mental secara luas. Ini disebabkan oleh kerusakan pada jaringan otak yang tidak lagi dapat berfungsi dengan sempurna. Aspek intelegensi, atau kemampuan berpikir dan memahami, terutama yang terkena dampaknya.

Selain itu, Nugroho (2008) memperluas definisi ini dengan menyatakan bahwa demensia melibatkan penurunan kemampuan kognitif dan nonkognitif, yang bersumber dari berbagai penyebab. Gangguan ini tidak hanya mempengaruhi kehidupan sehari-hari individu, tetapi juga aktivitas sosial mereka, dimana menggambarkan dampak luas yang dapat ditimbulkannya pada berbagai aspek kehidupan seseorang.

# BAB

# 2

# JENIS-JENIS DEMENSIA

Demensia adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan berbagai kondisi yang ditandai dengan penurunan fungsi kognitif yang cukup serius hingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Klasifikasi demensia dapat dibagi menjadi beberapa jenis berdasarkan penyebab dan karakteristik gejala. Pertama, Penyakit alzheimer, yang merupakan jenis demensia paling umum, ditandai oleh penumpukan plak amiloid dan simpul neurofibrilari di otak. Kedua, Demensia Vaskular, yang disebabkan oleh masalah pada pembuluh darah yang menyuplai otak, sering kali akibat stroke atau penyakit jantung. Jenis ketiga adalah Demensia Lewy Body, di mana protein abnormal, dikenal sebagai badan Lewy, menumpuk di otak, menyebabkan gejala mirip Parkinson dan halusinasi visual yang nyata. Selanjutnya demensia frontotemporal adalah klasifikasi lain yang melibatkan kerusakan lobus frontal dan/atau temporal otak, seringkali mempengaruhi perilaku dan kemampuan bahasa.

Setiap jenis demensia memiliki pendekatan diagnostik dan pengobatan yang berbeda, sehingga pemahaman tentang klasifikasi mereka sangat penting untuk manajemen yang efektif dan dukungan pasien serta keluarganya.

# BAB

# 3

# GEJALA DEMENSIA

Demensia adalah gangguan neurologis yang kompleks dan progresif yang mempengaruhi otak, mengakibatkan penurunan kemampuan kognitif dan perubahan perilaku. Proses ini biasanya dimulai secara perlahan dan seringkali tidak terdeteksi pada awalnya, karena gejalanya muncul secara bertahap dan semakin memburuk seiring waktu.

Awalnya orang yang mengidap demensia mungkin mengalami kesulitan dalam mengingat informasi yang baru saja mereka peroleh. Mereka mungkin sering lupa waktu atau kesulitan mengenali orang-orang dekat, tempat-tempat familiar, dan benda-benda yang biasa mereka gunakan sehari-hari. Kesulitan ini bukan hanya terbatas pada ingatan, tetapi juga mempengaruhi kemampuan berbahasa. Seseorang dengan demensia mungkin mulai kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk digunakan dalam percakapan atau mulai berbicara dengan cara yang lebih sederhana dan kurang koheren.

Perubahan dalam kemampuan berpikir juga signifikan. Mereka mungkin kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan masalah sehari-hari, menghadapi kesulitan dalam mengontrol emosi, dan mengalami perubahan kepribadian. Misalnya, seseorang yang biasanya tenang mungkin menjadi mudah marah atau agresif, atau sebaliknya,

# BAB

# 4

# FAKTOR RISIKO DEMENSIA

Faktor risiko yang berhubungan dengan demensia bisa dikelompokkan menjadi dua kategori utama yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat dikendalikan. Faktor risiko yang tidak dapat diubah mencakup elemen-elemen seperti usia, ras, jenis kelamin, dan genetika – semua ini adalah aspek yang secara inheren tidak bisa diubah dan berperan dalam meningkatkan probabilitas seseorang terkena demensia. Di sisi lain, terdapat faktor risiko yang dapat dikendalikan, yang melibatkan aspek-aspek gaya hidup dan kondisi kesehatan yang bisa dimodifikasi untuk menurunkan risiko demensia. Contohnya termasuk penyakit-penyakit kronis seperti diabetes dan hipertensi. Berikut penjelasan mengenai faktor risiko demensia baik faktor yang tidak dapat dikendalikan maupun faktor risiko yang dapat dikendalikan.

## **A. Faktor Risiko yang tidak dapat Dikendalikan**

### **1. Usia**

Usia merupakan salah satu faktor risiko utama untuk demensia, terutama penyakit alzheimer, yang merupakan jenis demensia paling umum. Prevalensi demensia meningkat secara signifikan seiring bertambahnya usia. Hal ini terjadi karena proses

# BAB 5

## DIAGNOSIS DEMENSIA

Proses diagnosis demensia melibatkan serangkaian pemeriksaan komprehensif untuk mengkonfirmasi keberadaan gangguan kognitif dan untuk menentukan jenis spesifik demensia yang mungkin dialami seseorang. Berikut adalah langkah-langkah umum dalam proses diagnostik demensia:

### **1. Mengidentifikasi Gejala Awal**

Mengidentifikasi gejala awal demensia adalah langkah penting dalam mendeteksi dan menangani kondisi ini. Gejala awal seringkali halus dan bisa dikira sebagai perubahan yang normal terjadi akibat proses penuaan. Namun, gejala demensia berbeda karena cenderung bersifat progresif dan secara signifikan mempengaruhi kemampuan sehari-hari.

Contoh yang umum adalah gangguan ingatan, di mana seseorang mungkin mulai melupakan peristiwa atau percakapan yang baru saja terjadi, melebihi sekadar lupa menaruh kunci atau nama orang.

Selain masalah dengan ingatan, demensia juga mempengaruhi kemampuan berpikir dan berkomunikasi. Orang yang mengalami demensia mungkin kesulitan berpikir logis, memecahkan masalah sehari-hari, atau mengelola keuangan mereka. Dalam berkomunikasi,

# BAB

# 6

## MENCEGAH DEMENSIA SEDARI MUDA

Demensia seringkali fokus pada populasi lansia karena demensia umumnya dianggap sebagai kondisi yang berkaitan dengan penuaan. Namun, kesadaran yang berkembang tentang faktor risiko yang dapat dimodifikasi telah memicu gagasan bahwa tindakan pencegahan yang diambil jauh sebelum gejala muncul bisa berpengaruh signifikan terhadap kesehatan otak di kemudian hari.

Kebanyakan kasus demensia, seperti penyakit alzheimer, berkembang selama bertahun-tahun, bahkan dekade, sebelum gejala menjadi jelas. Oleh karena itu, strategi pencegahan yang diterapkan dari usia muda tidak hanya masuk akal tetapi juga sangat relevan. Intervensi awal melalui perubahan gaya hidup yang sehat, seperti nutrisi yang tepat, aktivitas fisik teratur, stimulasi mental yang konstan, dan pengelolaan stres efektif, dapat mengurangi risiko atau menunda onset demensia.

Untuk mencegah demensia sedari muda, kita dapat mengelompokkannya berdasarkan berbagai aspek gaya hidup dan intervensi pola hidup sehat yang dapat mempengaruhi kesehatan otak dalam jangka panjang. Fokus utama adalah menjalankan kebiasaan yang mendukung fungsi otak optimal dan mengurangi risiko penyakit neurodegeneratif. Termasuk didalamnya mengadopsi diet

## DAFTAR PUSTAKA

- Besin, V., & Besin, G. (2023). *Ayo Bersama Cegah Demensia*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Blair, K.A., & Beare, P.G. (1995). *Gerontological nursing: promoting successful aging with older adult*. 3rd edition. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Burke, MM. (2000). *Primary care of the older adult : Multidisciplinary approach*. USA : Mosby.
- Depkes RI. (2005). *Pedoman pembinaan kesehatan usia lanjut bagi petugas kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Ida Untari, Ida, Retno Retno Dewi Noviyanti, and Ning Sugihartiningsih. "Buku Pegangan Kader Peduli Demensia pada Lansia." (2021): 1-56.
- Lumbantobin, S.M. (2001). *Neurogeriatri*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Miller, C.A. (1995). *Nursing Care of Older adult: Theory and Practice*. Philadelphia: J.B. Lippincott Company.
- Noviyanti, Retno Dewi, and Ida Untari. (2019). "Upaya Peningkatan Pengetahuan Kader Posyandu Lansia Tentang Gizi Cegah Demensia Melalui Pendidikan dan Buku Menu Gizi." In *Prosiding University Research Colloquium*, pp. 95-101.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Jakarta: EGC.
- Ong, P. A., Muis, A., Rambe, A. S., Widjojo, F. S., Laksmidewi, A. A., Pramono, A., & Syafrita, Y. (2015). *Panduan Praktik klinik diagnosis dan penatalaksanaan demensia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia.

- Palestin, B., Nurachmah, E., & Ariawan, I. (2006). Pengaruh Umur, Depresi dan Demensia Terhadap Disabilitas Fungsional Lansia di PSTW Abiyoso dan PSTW Budi Dharma Provinsi DI Yogyakarta (Adaptasi Model Sistem Neuman) (Doctoral dissertation).
- Patriyani, R. E. (2009). Perbedaan Karakteristik Lansia dan Dukungan Keluarga Terhadap Tipe Demensia pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Gatak Sukoharjo. Depok: Prodi Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Patterson C. Alzheimer's Disease International; London: 2018. World Alzheimer report 2018.
- Rose Kusuma, Berdamai Dengan Alzheimer: Strategi Menjadi Caregiver bagi Penderita Penyakit Alzheimer, (Yogyakarta : Penerbit Katahati, 2013).
- Turana, Y. (2014). Stop pikun di usia muda. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Widyastuti, R. H. (2009). Pengalaman Keluarga Merawat Lanjut Usia dengan Demensia di Kelurahan Pancoran Mas, Kota Depok, Jawa Barat: Studi Fenomenologi (Doctoral dissertation, Tesis. FIK UI. Depok).
- World Alzheimer's Report 2009. London, Alzheimer's Disease International, 2009.
- World Health Organization. (2006). Neurological disorders: public health challenges. Geneva.
- World Health Organization. (2012). Dementia: a public health priority. World Health Organization.

## TENTANG PENULIS

### **Muthmainnah, S.Kep., M.Kep.**

Penulis lahir di kota Bukittinggi pada tanggal 17 Desember 1990. Merupakan dosen tetap di Bagian Dasar Keperawatan dan Keperawatan Dasar, Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

Kesibukannya di samping mengajar adalah aktif menulis jurnal, buku, dan artikel publikasi ilmiah. Sebagai pendidik penulis berkomitmen untuk memberikan inspirasi kepada mahasiswa dan para profesional di bidang kesehatan untuk senantiasa menggali pengetahuan terbaru dan terkini.