

# SUDAH PIKUNKAH SAYA? KENALI GEJALA KEPIKUNAN

Salah satu hal yang paling dikhawatirkan seseorang ketika usianya mulai menua adalah menjadi pikun dan sulit mengingat memori baru. Pikun, dewasa ini bukan hanya terjadi pada usia lanjut, namun juga usia muda. Seseorang yang mengalami gangguan pikun, akan terjadi penurunan fungsi intelektual yang menyebabkan deteriorasi (kemunduran) kognisi dan fungsional, sehingga mengakibatkan gangguan fungsi sosial, pekerjaan dan aktivitas sehari-hari, oleh karena itu aktivitas sosialnya juga akan dengan gangguan kehilangan kemampuan menyelesaikan dan menjaga emosi Masyarakat mengenali gejala gangguan pikun seperti mudah lupa, gangguan dalam berbahasa, disorientasi (waktu, tempat, orang), kesulitan

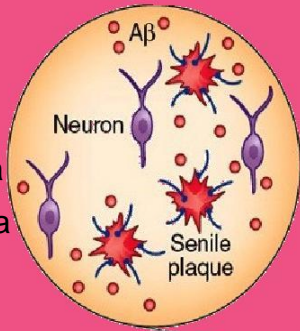
mengambil keputusan, kemunduran (motivasi, inisiatif, minat), serta adanya tanda-tanda depresi. Jika gangguan pikun sudah parah maka akan terjadi ketergantungan pada orang lain dalam hal penderita mengalami sulit makan, tidak kenal anggota keluarga, sulit menahan buang air kecil dan besar, serta gangguan perilaku yang sangat berat.

Masyarakat harus meningkatkan pemahaman dan kepedulian terhadap gangguan pikun, menumbuhkan kesadaran akan bahaya ke pikunan, melakukan penanganan yang tepat pada orang dengan gangguan pikun, mempromosikan pola hidup



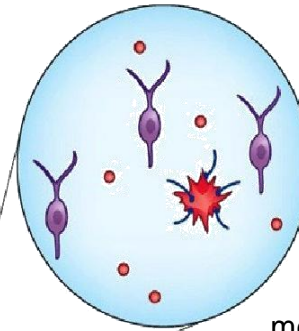
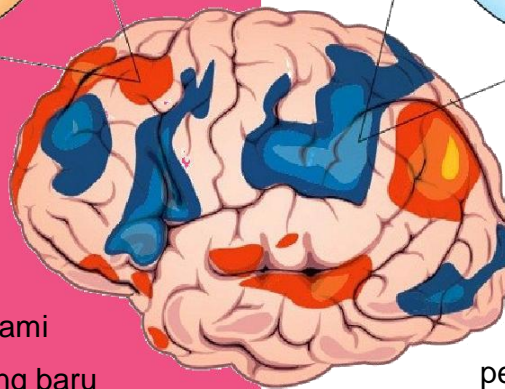
Pusat Inteligensia Kesehatan  
Kementerian Kesehatan RI  
Gd Prof Dr Sujudi lantai 9  
Jl. H.R. Rasuna Said Blok X5  
Kav. No. 4 – 9, Jakarta 12950

sehat terutama bagi mereka yang berusia 40 tahun ke atas



### Penanganan Dalam Keluarga

Orang dengan gangguan pikun akan mengalami kemunduran otak. Memori yang baru hilang, tetapi memori yang lama diingat, misalnya memori masa kecilnya. Penampilan orang dengan gangguan pikun bisa bermacam-macam, bisa menjadi agitasi atau marah-marah, mengumpat, melempar, mengamuk dan ada juga yang diam. Dimana orang dengan gangguan pikun yang cenderung diam ini berbahaya. Oleh karena itu, orang dengan gangguan pikun harus dijaga jangan sampai berperasaan sedih. Orang dengan gangguan pikun tidak membutuhkan rasionalitas. Untuk itu orang dengan gangguan pikun harus dibuat senang, dipuji bila melakukan tindakan yang baik. Dan diusahakan memanfaatkan yang masih bisa difungsikan pada dirinya misalnya dengan mengisi kegiatan yang bermanfaat seperti menyanyi, membaca atau membuat puisi, menggambar dan lain-lain sesuai kemampuan yang ada saat ini. Buatlah orang



dengan gangguan pikun menjadi bermartabat dan orang yang mendampingi (*caregiver*) harus tabah, sabar dan bisa mengerti agar orang dengan gangguan pikun tidak melakukan hal-hal yang berbahaya. Dalam penanganannya belum ada obat

yang dapat menyembuhkan, namun perlu mendapatkan perhatian yang serius dan komitmen semua pihak dalam membantu keberhasilan penanganan gangguan pikun.

### APA ITU KEPIKUNAN (DEMENSIA)?

penurunan kemampuan daya ingat dan daya pikir tanpa adanya penurunan fungsi kesadaran

Penurunan drastis pada proses berpikir, mengingat dan ketidakstabilan perasaan (*mood*)

kondisi seseorang dengan hendaya berat fungsi otak (daya kerja otak menurun) yang berlangsung progresif, sehingga ia tidak dapat lagi melakukan aktivitas hariannya.

## BAGAIMANA MENGENALI TANDA-TANDA KEPIKUNAN?

### Gejala Mayor

- Pelupa
- Konsentrasi menurun
- Tidak mengenal waktu, tempat dan orang
- Sulit belajar dan mengingat informasi baru

### Gejala Minor

- Sukar melaksanakan kegiatan sehari-hari
- Sering mengulang kata-kata
- Kurang kebersihan diri
- Tremor

## SIAPA YANG BISA TERSERANG KEPIKUNAN?

- Dapat timbul pada semua umur,
- Umumnya terjadi pada orang usia lanjut 96 % kasus terjadi pada usia diatas 40 tahun,

## APA AKIBATNYA BILA SESEORANG MENGALAMI KEPIKUNAN?

- Kemampuan menurun dalam bekerja (masalah ekonomi),
- Sosialisasi terganggu (Masalah sosial), Penurunan pemeliharaan diri (masalah kesehatan).
- Kondisi ini akan merugikan/menjadi beban bagi penderita sendiri, keluarga, masyarakat dan negara

## APA PENYEBAB KEPIKUNAN?

- Predisposisi heriditer (keturunan), Penyakit degeneratif otak.
- Lingkungan (didapat): intoksikasi logam, gangguan fungsi imunitas, infeksi virus, polusi udara/industri, trauma, neurotransmitter, defisit formasi sel-sel filament, subdural hematoma atau penyakit depresi, tumor, multiple sklerosis, stroke
- Sejumlah penyakit yang berdampak terhadap matinya sel-sel saraf otak. Yang terbanyak adalah demensia akibat pen-yakit Alzheimer (50-60%). Demensia lainnya adalah demensia vaskular (akibat stroke). Penyebab demensia yang agak jarang adalah Lewy body, Fronto Temporal, Pick, Infeksi (*CreutzfeldtJacob disease, Human Immunodeficiency Virus*), Tumor, Cedera dll. Parkinson dan Huntington dapat meningkatkan risiko demensia.





### **SIAPA BISA MELAKUKAN PEMERIKSAAN?**

Deteksi dini dapat dilakukan oleh pendamping (*caregiver*) keluarga atau orang terdekat, masyarakat atau kader kesehatan, tenaga kesehatan ditingkat pelayanan dasar dan tenaga kesehatan di tingkat pelayanan rujukan

### **BISAKAH DIOBATI?**

Obat bermanfaat memperlambat perjalanan gangguan kepilekunan dan meningkatkan kualitas hidup penyandang

*“Hidup adalah Anugrah,  
Bersyukur,  
Saling berbagi,  
Tetap Semangat,  
Bahagia dan Produktif”*

## **BAGAIMANA MENCEGAHNYA?**

Perilaku hidup sehat dengan mencegah faktor risiko penyebab kepilekunan

## **BAGAIMANA PENATALAKSANAANNYA?**

Edukasi psikososial Stimulasi Kognitif  
Medikamentosa/farmakologis

## **DIMANA PELAYANAN KESEHATAN BAGI ORANG DENGAN KEPILKUNAN?**

Di fasilitas pelayanan kesehatan terdekat baik milik pemerintah maupun swasta, baik layanan kesehatan dasar maupun layanan kesehatan rujukan

## **DIMANA MENDAPATKAN INFORMASI TENTANG KEPILKUNAN?**

Di Pusat Inteligensia Kesehatan Kementre-rian Kesehatan RI, dan fasilitas pelayanan kesehatan terdekat



@pusgenkes



Pusat Inteligensia Kesehatan



Telp/Fax. (021) 52921615



pusgenkes.kemenkes@gmail.com