

BUKU PAKET PEMBELAJARAN UNTUK LANSIA

Program TEKEN

*(Telaten Eling Kebancan Etung lan
seNeng) untuk Indonesia sehat*



Sanksi Pelanggaran Pasal 113

Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014

Perubahan atas Undang-undang Nomor 7 Tahun 1987

Perubahan atas Undang-undang Nomor 6 Tahun 1982

Perubahan atas Undang-undang Nomor 19 Tahun 2002

Tentang Hak Cipta

- (1) Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
- (2) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- (3) Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- (4) Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Ida Untari

BUKU PAKET PEMBELAJARAN UNTUK LANSIA

Program *TESN*

*(Telaten Elang Lekancar Etung lan
seNeng) untuk Indonesia sehat*



UNS PRESS

**BUKU PAKET PEMBELAJARAN UNTUK LANSIA:
Program TEKEN (*Telaten Eling Kekancan Etung lan seNeng*) untuk
Indonesia sehat.**

Hak Cipta @Ida Untari, dkk. 2018

Penulis

Ida Untari, SKM, M.Kes

Editor

Prof. Dr. Achmad Aman Subijanto, dr., M.S
Rossi Sanusi, dr., M.PA, Ph.D
Dr. Diah Kurnia Wirawati, dr., Sp.S
Dr. Isna Qadriah, Ir., M.Kes
dr. Fatichati, Sp.P., K.Ge/ FINA, SIM

Ilustrasi Sampul

UNS PRESS



Penerbit dan Percetakan

Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)

Jl. Ir. Sutami 36 A Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia 57126

Telp. (0271) 646994 Psw. 341 Fax. 0271 7890628

Website : www.unspress.uns.ac.id

Email : unspress@uns.ac.id

Cetakan 1, Edisi I, Juli 2018

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

All Right Reserved

ISBN 978-602-397-215-9

MOTTO

Q.S. Al Mujadalah ayat 11:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ
فَافْسَحُوا يَفْسَحَ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ انشُرُوا فَاَنْشُرُوا
يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ
دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Hai orang-orang beriman apabila dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majelis", maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Hadis Nabi Muhammad SAW :

"Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim (laki-laki) dan muslim (perempuan)"



KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil"aalamin, penulis mengucapkan rasa syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan Rahmad dan Hidayah-Nya sehingga mampu menyelesaikan buku paket pembelajaran untuk Lansia dalam upaya meningkatkan fungsi kognitif dengan tema: Program TEKEN (Telaten Eling Kekancan Etung lan seNeng) untuk Indonesia sehat.

Pertumbuhan penduduk Lanjut usia (usia 60+) ditingkat dunia tumbuh dengan sangat cepat dan pesat bahkan tercepat dibanding kelompok usia lainnya. Pada tahun 2015 terdapat 48 persen lebih banyak orang berusia 60 tahun atau lebih dari seluruh dunia daripada tahun 2000 dan pada tahun 2050 jumlah orang tua diproyeksikan meningkat lebih dari tiga kali lipat sejak tahun 2000 (ONU, 2015). Jumlah lansia Indonesia berdasarkan data Susenas 2016 sebesar 8,69% dari 258.70 juta penduduk di Indonesia sebanyak 22,49 juta jiwa (Statistik, 2016). Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibanding 9,47 juta lansia laki-laki. Diprediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,69 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 (48,19 juta) (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Prevalensi MCI pada orang yang berusia di atas 65 tahun diperkirakan sekitar 3% sampai 22%, 6-8 tergantung pada demografi populasi yang diteliti.

Sebagai konsekuensi dari peningkatan populasi lansia dengan gangguan neurokognitif seperti gangguan kognitif ringan atau demensia tipe Alzheimer telah menjadi hal utama dan tantangan kesehatan masyarakat, untuk itu WHO telah menetapkan pencegahan dan pengendalian (Matyas et al., 2017) terkait dengan pengembangan strategi pencegahan Demensia Alzheimer (AD) merupakan prioritas internasional dengan tingkat prevalensi yang diproyeksikan meningkat lebih dari 75% pada seperempat abad berikutnya atau kurang lebih 115

juta orang di seluruh dunia akan tinggal lansia dengan AD/demensia pada tahun 2050, dengan proporsi meningkat secara nyata dari jumlah ini di negara-negara yang kurang berkembang, laporan ini merupakan hasil kajian oleh para ahli penyakit Alzheimer Internasional (Gates et al., 2011). Pada tingkat nasional diperlukan Strategi Nasional dan Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia dengan cara pembinaan kesehatan terhadap lanjut usia yang memuat langkah-langkah konkret yang harus dilaksanakan secara berkesinambungan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Kepada para lansia, buku ini akan sangat membantu dalam peningkatan fungsi kognitif lansia yang secara fisiologis mengalami penurunan. Kepada keluarga dengan lansia yang berada di rumah, buku ini juga akan memberikan tambahan pengetahuan hal-hal yang membantu perawatan lansia dengan penurunan fungsi kognitif sehingga keluarga Indonesia dapat menjadi promotor untuk meningkatkan kesehatan lansia. Kepada para pemegang kebijakan bidang kesehatan usia lanjut, buku ini juga dapat menjadi sumber bacaan dalam proses pembelajaran, menjadi bahan atau materi dalam kegiatan pelatihan - pelatihan untuk kader kesehatan.

Akhir kata, semoga buku sederhana ini dapat bermanfaat dalam pemberian perawatan lansia dalam hal neuropsikologi, sehingga dapat membantu program pemerintah dalam mewujudkan Indonesia sehat, menuju lansia sehat dan mandiri.

Surakarta, Mei 2018

Penyusun

Ida Untari, SKM., M.Kes.

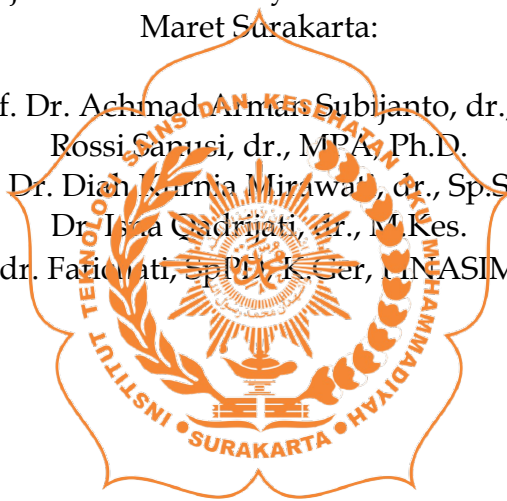
NIM. T511608004

TIM PENYUSUN

Buku Paket Pembelajaran untuk lansia ini merupakan buku yang disusun untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia langsung, maupun keluarga yang mempunyai lansia didalamnya untuk meningkatkan kesehatan lansia nueropsikologi. Buku ini tersusun dengan berkonsultasi secara substansi kepada:

Pakar Geriatrik, Neurologi RS Moewardi Surakarta,
Tim Pengajar Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas
Maret Surakarta:

Prof. Dr. Achmad Amias Subijanto, dr., MS
Rossi Sarusi, dr., MPA, Ph.D.
Dr. Dian Kurnia Mirawati, dr., Sp.S
Dr. Isna Qadrijati, dr., M.Kes.
dr. Fatmanti, Sp.PD, K.Ger, I.NASIM



PENDAHULUAN

Banyak cara dalam upaya meningkatkan kesehatan lansia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan lansia yang mengalami penurunan fungsi kognitif di masyarakat adalah melalui pelatihan kognitif atau pembelajaran yang berisikan materi untuk meningkatkan fungsi-fungsi kognitif lansia meliputi perhatian, ingatan, bahasa, kalkulasi, kinerja tugas.

Buku ini disusun sedemikian rupa untuk mudah dibaca, dipelajari dan menjadi semangat belajar bagi lansia yang ingin memperbaiki kualitas hidupnya dengan memperbaiki fungsi kognitif atau yang lebih dikenal dengan lansia yang tidak mengalami keputusasaan.

Buku ini disusun melalui perbaikan berulang dengan melibatkan pakar yang berhubungan dengan lansia dan persyarafan dan digunakan untuk program intervensi pelatihan kognitif dalam penelitian disertasi program doktoral Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 2018 dan akan diajukan dalam hibah Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi (Kemenristek-DIKTI).

Saran perbaikan dari pemakai dan pemerhati buku ini, sangat kami harapkan. Terima kasih.

Penulis

Ida Untari, SKM, M.Kes.

DAFTAR ISI

MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vii
TIM PENYUNTING	ix
PENDAHULUAN	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I. FUNGSI KOGNITIF	1
A. Mengenal Fungsi Kognitif	1
B. <i>Mini Mental State Examination</i> Indonesia (MMSE-Indo).....	5
C. <i>Montreil of Cognitive Assesment</i> Indonesia (MoCa-Indo).....	10
BAB II. PERTEMUAN I DAN II KEMAMPUAN PERHATIAN TERKONCENTRASI	21
A. Penjelasan Mencari Perbedaan, Hubungan dan Kesalahan	21
B. Mencari Perbedaan, Hubungan, dan Kesalahan	22
C. Labirin	32
BAB III. PERTEMUAN III DAN IV KEMAMPUAN INGATAN MELALUI RANGSANGAN VISUAL	39
A. Penjelasan	39
B. Gambar-gambar	39

	C. Sinema	42
	D. Kinerja Tugas	43
BAB IV.	PERTEMUAN V DAN VI KEMAMPUAN PERHATIAN MELALUI RANGSANGAN PENDENGARAN DAN EPISODIK INGATAN.....	45
	A. Penjelasan	45
	B. Stimulasi Suara	45
	C. Bercerita	49
	D. Kinerja Tugas.....	55
BAB V.	PERTEMUAN VII DAN VIII KEMAMPUAN KONSENTRASI DALAM PERHATIAN DAN PROSES KECEPATAN	57
	A. Penjelasan	57
	B. Pencarian Melalui Visual	57
	C. Film.....	58
	D. Kinerja Tugas	58
BAB VI.	PERTEMUAN IX DAN X KEMAMPUAN MEMORI EPISODIK (Strategi Mental Visualisasi).....	59
	A. Penjelasan	59
	B. Visualisasi	59
	C. Fotografi	59
	D. Visualisasi Gambar	60
	E. Kinerja Tugas.....	61
BAB VII.	PERTEMUAN XI DAN XII KEMAMPUAN MEMORI EPISODIK (Strategi Asosiasi Ide) ..	63
	A. Penjelasan	63

	B. Menghubungkan ide	63
	C. Menerapkan Tindakan	63
	D. Obat	64
	E. Komitmen-komitmen	64
	F. Kinerja Tugas.....	64
BAB VIII.	PERTEMUAN XIII DAN XIV KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN (MEMORI) 1	65
	A. Penjelasan	65
	B. Menghafal Nama.....	65
	C. Kinerja Tugas	65
BAB IX.	PERTEMUAN XV DAN XVI KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN (Memori) 2.....	67
	A. Penjelasan	67
	B. Menghafal Angka	67
	C. Angka-Angka Penting.....	68
	D. Kinerja Tugas	69
BAB X.	PERTEMUAN XVII DAN XVIII KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN (Memori) 3	71
	A. Penjelasan	71
	B. Menghafal Angka	71
	C. Tanggal Peringatan	74
	D. Kinerja Tugas.....	74
BAB XI.	PERTEMUAN XIX DAN XX KEMAMPUAN MEMORI KERJA 1	75
	A. Penjelasan	75

B. Domino Fonologis	75
C. Pa-pa-ra-pa-pa	77
D. Kinerja Tugas	78
BAB XII. PERTEMUAN XXI DAN XXII	
KEMAMPUAN MEMORI KERJA 2	79
A. Penjelasan	79
B. Urutan Cerita	79
C. Menyelamatkan Cerita	81
D. Kinerja Tugas	82
BAB XIII. PERTEMUAN XXIII DAN XXIV	
KEMAMPUAN MEMORI KERJA 3	83
A. Penjelasan	83
B. Urutan Bulan Masehi	83
C. Peristiwa besar dalam tahun di Indonesia	84
D. Nama-nama Bulan dalam Kalender	86
E. Jumlah Hari	87
BAB XIV. SOAL-SOAL LATIHAN	89
A. Latihan 1	89
B. Latihan 2	90
C. Latihan 3	91
D. Latihan 4	91
E. Latihan 5	92
DAFTAR PUSTAKA	93
DAFTAR INDEKS	96
GLOSARIUM	98
TENTANG PENULIS	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1.	Contoh Gambar A	22
Gambar 2.2.	Contoh Gambar B	22
Gambar 2.3.	Latihan 1.a.	23
Gambar 2.4.	Latihan 1.b.	23
Gambar 2.5.	Latihan 2.a.	24
Gambar 2.6.	Latihan 2.b.	24
Gambar 2.7.	Latihan 3.a.	25
Gambar 2.8.	Latihan 3.b.	25
Gambar 2.9.	Latihan 4.a.	26
Gambar 2.10.	Latihan 4.b.	26
Gambar 2.11.	Latihan 5.a.	27
Gambar 2.12.	Latihan 5.b.	27
Gambar 2.13.	Latihan 6.a.	28
Gambar 2.14.	Latihan 6.b.	28
Gambar 2.15.	Latihan 7.a.	29
Gambar 2.16.	Latihan 7.b.	29
Gambar 2.17.	Latihan 8.a.	30
Gambar 2.18.	Latihan 8.b.	30
Gambar 2.19.	Latihan 9.a.	31
Gambar 2.20.	Latihan 9.b.	31
Gambar 2.21.	Latihan 10	32
Gambar 2.22.	Latihan 11	33
Gambar 2.23.	Latihan 12	34

Gambar 2.24.	Latihan 13	35
Gambar 2.25.	Latihan 14	36
Gambar 2.26.	Latihan 15	37
Gambar 2.27.	Latihan 16	38
Gambar 3.1.	Buah Pisang.....	40
Gambar 3.2.	Buah Apel Merah	40
Gambar 3.3.	Buah Jambu Air	41
Gambar 3.4.	Buah Pepaya.....	41
Gambar 3.5.	Buah Jeruk	42
Gambar 6.1.	Perubahan perkembangan manusia	60
Gambar 6.2.	Pasangan Lansia bahagia	61



BAB I

FUNGSI KOGNITIF

A. Mengenal Fungsi Kognitif

Fungsi kognitif tidak lepas dari fungsi memori (daya ingat) merupakan tempat penyimpanan berbagai informasi yang dapat diingat kembali pada waktu lain. Fungsi kognitif meliputi proses pengumpulan informasi oleh semua sensor yang ada pada tubuh seperti sensor taktil, visual, dan auditor yang kemudian diolah, diolah dan disimpan sehingga informasi tersebut dapat dipergunakan kembali pada hubungan interneuron. Otak akan melakukan fungsi penalaran.

Fungsi kognitif sangat dipengaruhi oleh fungsi hipokampus, amigdala, dan diensefalon pada korteks asosiasi kanan dan kiri. Hipokampus merupakan area otak yang terletak diantara lobus temporal otak, dimana area ini memiliki peran dalam mempertahankan ingatan serta mengingat lingkungan dan atau ruangan disaat suatu kejadian sedang terjadi. Pada stimulus yang berulang, lama kelamaan akan menimbulkan terbentuknya *Long Term Potentiation* di hipokampus, yang merupakan suatu

peningkatan transmisi sinaps pada stimulasi yang memiliki frekuensi tinggi dari serabut aferen. Proses *Long Term Potentiation* menggunakan aktivasi dari reseptor *N-Methyl-D-Aspartate* yang merupakan satu reseptor glutamat (Lezak, 1995).

Menurut Lezak (1995), terdapat klasifikasi dari fungsi kognitif yaitu:

- a. Fungsi *reseptif* merupakan kemampuan otak memilih, menerima, mengelompokkan atau menggolongkan serta menggabungkan berbagai informasi sensoris yang diterima
- b. Fungsi belajar dan fungsi mengingat merupakan kemampuan menyimpan serta memanggil kembali informasi sensoris yang didapati
- c. Fungsi berpikir merupakan kemampuan otak melakukan kontrol pada emosi serta menyusun dan menilai ulang semua informasi yang diperoleh
- d. Fungsi *ekspresif* merupakan kemampuan otak mengekspresikan diri terhadap informasi yang dimiliki

Fungsi kognitif dapat mengalami gangguan yang bersifat ringan (*mild cognitive impairment*) ataupun berat (*dementia*). Gangguan kognitif ditandai dengan berkurangnya memori yang terbagi menjadi gangguan kognitif berat (*dementia*) dan gangguan kognitif ringan MCI (*Mild Cognitive Impairment*). Pada gangguan kognitif ringan pada lansia dibagi menjadi dua subtype yang luas: MCI amnestik (aMCI) yang dan MCI non-amnestik (naMCI) di mana fungsi

kognitif lainnya daripada memori sebagian besar terganggu. aMCI tampaknya mewakili tahap awal Demensia Alzheimer (AD), sementara hasil sub tipe naMCI tampak lebih heterogen termasuk demensia vaskular, demensia frontotemporal atau demensia dengan tubuh namun aspek ini masih dalam perdebatan (M. et al., 2014).

Secara umum gangguan kognitif akan mengakibatkan beberapa gejala seperti kesulitan berpikir, hilangnya ingatan secara episodik, amnesia, afasia, sulit memecahkan masalah, sulit dalam mengkoordinasikan fungsi-fungsi motorik dan yang paling menonjol adalah emosi yang labil¹, penurunan kemampuan beraktivitas dasar sehari-hari baik yang sederhana sampai dengan yang kompleks ('News/ research focus', 2017), mempengaruhi aktivitas sosial, fungsional, dan pekerjaan².

Beberapa faktor risiko yang meningkatkan pengembangan MCI adalah pengobatannya seperti pada kondisi penyakit paru obstruktif kronik, depresi dan diabetes melitus serta gaya hidup (Rosenberg and Lyketsos, 2008), jenis kelamin lebih banyak pada laki-laki, kehadiran *ApoE4*, riwayat keluarga dengan ada yang mengalami gangguan kognitif, vaskularisasi seperti hipertensi, hiperlipidemia, penyakit arteri koroner, stroke, dysthymia/dysphoria dan yang paling kuat adalah usia lanjut akibat neurodegeneratif (Eshkoo et al., 2015). Faktor lain yang dikemukakan Sanford (2017) adalah *polypharmacy*, hipotensi/orthostatik hipotensi, depresi, hipothyroid, kekurangan vitamin B12, hipo/hiperglikemia, dehidrasi,

kehilangan/penurunan sensor penglihatan atau pendengaran, obstruksi jalan nafas saat tidur (mengorok), tekanan pada hidrocephalus, atrial fibrillation dan infeksi. Satu studi yang berfokus pada multimorbiditas dan perkembangan MCI menemukan bahwa peserta dengan 4 atau lebih kondisi kronis, terutama 2 dari hipertensi dan hiperlipidemia, penyakit arteri koroner serta osteo artritis memiliki risiko MCI tertinggi.

Diagnosis ditegakkan dengan ditandainya berupa penurunan fungsi kognitif secara subjektif dan dikuatkan dengan bukti obyektif pada penurunan nilai saat dilakukan evaluasi klinis, misalnya penurunan ingatan, penurunan penilaian status mental, bahasa, dan perhatian. Pedoman untuk mendiagnosis gangguan kognitif belum ada yang baku. Pada deteksi awal dilakukan pemeriksaan secara menyeluruh untuk mencari kemungkinan dari penyebab. Diperlukan waktu untuk mempelajari riwayat penurunan kognitif mencakup kognisi pada garis dasar sebelumnya, perubahan yang terjadi di sepanjang waktu, dan tingkat fungsi saat ini. Diperlukan juga informasi jaminan dari anggota keluarga untuk menetapkan garis waktu sehingga diagnosis yang akurat dapat dilakukan.

Asosiasi Internasional Gerontologi dan Geriatrik merilis makalah konsensus pada tahun 2015 yang merekomendasikan agar semua orang berusia 70 tahun ke atas memiliki tes kognitif subjektif dan objektif tahunan dari penyedia layanan kesehatan mereka. Salah satu yang dikenalkan berupa *Mewicara Anual Wilnes Visi*, dengan tujuan utama berfokus

pada layanan pencegahan. Kunjungan tahunan dapat digunakan sebagai bukti perawatan primer untuk skrining kognitif awal dan berkelanjutan ².

Instrumen yang digunakan dalam melakukan screening fungsi kognitif sangat banyak diantaranya adalah Intelligence testing, Mini-Mental State Examination³, Clinical dementia rating scale, Neuropsychiatric inventory, Short form neuropsychiatric inventory questionnaire, Structured interview for diagnosis of dementia, Global deterioration scale, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition Informant questionnaire on cognitive decline dan Clock drawing test ⁴. Instrumen lain yang dapat digunakan adalah Saint Louis University Mental Status Examination (SLUMS), Rapid Cognitive Screen dan the Montreal Cognitive Assessment. Ketiga ya berupa kuesioner 30 poin yang digunakan untuk pemeriksaan yang membutuhkan waktu yang rang dari 10 menit. Rapid Cognitive Screen dan the Montreal Cognitive Assessment adalah kuesioner 10 poin yang dikembangkan dari SLUMS yang memerlukan waktu kurang dari 5 menit namun tidak begitu sensitif seperti SLUMS tapi dapat digunakan bila ada kendala waktu ².

B. Mini Mental State Examination Indonesia (MMSE-Ind)

MMSE (Mini Mental State Exam), merupakan alat ukur yang dapat memberikan penilaian mental dan perilaku seseorang meliputi lima bagian pokok yaitu: atensi, bahasa,

memori, visual ruang dan fungsi eksekutif. Tes Mini Mental State Examination (MMSE) diperkenalkan pertama kali oleh M.F. Folstein (1971), kemudian di desain ulang dan dipopulerkan ke publik oleh ketiga orang Psikiatris yang bernama Marshal F. Folstein, Susan Folstein, and Paul R. McHugh pada tahun pada tahun 1975.

Petunjuk ataupun instruksi dalam menggunakan MMSE yang sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah sebagai berikut:

1. Orientasi

- a. Tanyakanlah pertanyaan tentang orientasi waktu meliputi 5 hal: tahun, musim, tanggal, hari, bulan saat ini. Berikan nilai 1 pada setiap jawaban yang benar maka jika benar semua akan mendapat nilai 5.
- b. Tanyakanlah tentang orientasi tempat meliputi 5 hal: Negara, provinsi, kota, kelurahan, RW dan RT. Berikan nilai 1 pada setiap jawaban yang benar maka jika benar semua akan mendapat nilai 5.

2. Registrasi

- a. Mintalah klien untuk menyebutkan dari 3 buah nama benda, contoh apel, meja, kursi. Setiap kesempatan menyebutkan satu benda hanya diberikan waktu satu detik. Berikan nilai 1 untuk nama tiap benda yang benar.
- b. Mintalah menjelaskan dari benda yang disebutkan. Berikan nilai 1 untuk penjelasan yang benar dari nama tiap benda.

- c. Mintalah menyebutkan ulang dari 3 buah nama benda tadi. Jika salah, mintalah ulang sampai klien dapat menyebutkan dengan benar dan catat pengulangan. Berikan nilai 1 pada pengulangan penyebutan pertama dengan benar 3 benda tersebut awal. Beri nilai 0 jika terdapat pengulangan.
- d. Pada akhir tes kedua, informasikan bahwa ia diminta untuk mengingat 3 buah benda tersebut dan akan menyebutkan lagi dengan mengatakan, "Saya akan meminta Anda untuk menyebutkan 3 buah benda yang disebut sebelumnya maka ingat-ingatlah!"

3. Atensi dan Kalkulasi

- a. Mintalah klien untuk membilang urutan angka dari 1 hingga 10.
- b. Contoh: 1,2,3,4,6,7,8,9,10. Angka 5 hilang dari hitungan. Beri nilai 1 jika terdapat satu hitungan. Beri nilai 0 jika salah lebih dari 1 angka.
- c. Mintalah klien untuk melakukan penjumlahan sederhana 3 macam, meliputi: $3 + 7 = \dots\dots$, $5 + 3 = \dots\dots$, $9 + 4 = \dots\dots$. Beri nilai 1 jika benar.
- d. Mintalah klien untuk melakukan pengurangan sederhana 3 macam, meliputi: $7 - 5 = \dots\dots$, $8 - 2 = \dots\dots$, $5 - 3 = \dots\dots$. Beri nilai 1 jika benar.
- e. Mintalah klien untuk melakukan pengurangan 7 mundur mulai dari angka 35 (35, 28, 21, 14, 7). Berikan nilai 1 jika ada jawaban yang salah.
- f. Mintalah klien untuk mengeja terbalik dari kata "P E D A S" menjadi "S A D E P". Berilah nilai 1 jika benar dan nilai 2 jika salah.

4. Mengingat atau *Recall*

Mintalah klien untuk menyebutkan kembali 3 nama benda yang diminta awal dikaji. Berilah nilai 3 jika benar semua jawaban.

5. Bahasa

- a. Mintalah klien menyebutkan nama benda yang ditunjuk penilai dan melihat benda yang ditunjuk, contoh: Bolpoin. Beri nilai 2 jika jawaban benar semua
- b. Mintalah klien mengulang kata-kata yang diucapkan penilai, contoh: tidak ada jika, dan, atau tetapi. Beri nilai 1 jika jawaban benar.
- c. Mintalah klien melakukan sesuatu sesuai dengan perintah yang diberikan: Ambil kertas di tangan Anda, lipat menjadi dua dan taruh di lantai . Beri nilai 3 jika perintah dilakukan dengan benar semua.
- d. Mintalah klien membaca dan melakukan perintah dari bacaannya. Tuliskan di kertas "tatap mata Anda", kemudian pasien melihat tulisan dan melakukan perintah dari tulisan di kertas. Beri nilai 1 jika yang dilakukan sesuai perintah benar.
- e. Mintalah klien menulis spontan tentang sebuah kalimat dengan cepat. Beri nilai 1 jika bisa menulis spontan.
- f. Mintalah klien untuk menggambar 2 prisma seperti dalam gambar di tempat yang disiapkan dalam kertas. Beri nilai 1 jika gambar sama atau hampir mirip.

Total Skor:

Jumlahkanlah semua sub skor yang tercantum di sisi kanan.

Status kognitif:

1. Normal (nilai 24-30)
2. Probable gangguan kognitif (nilai 17-23) dan
3. Definite gangguan kognitif (nilai 0-16).

Berikut instrumen MMSE-Ina:

Nilai	Klien	Pertanyaan
Maksimum		
Orientasi		
5		(Tahun) (Musim) (Tanggal) (Hari) (Bulan apa sekarang)?
5		Dimana kita: (Negara) (Provinsi) (Kota) (Kecurahan) (RW dan RT)?
Registrasi		
3		a. Sebutkan Nama 3 benda (3 detik): 1. 2. 3. b. Jelaskan ketiga benda tersebut! 1. 2. 3. c. Sebutkan ulang 3 nama benda tadi! Jumlah pengulangan (..... kali).
Perhatian dan Kalkulasi		
5		a. Sebutkan urutan angka 1 sampai dengan 10! b. Hitung penjumlahan dari $8 + 7 = \dots$, $5 + 3 = \dots$, $9 + 4 = \dots$ c. Hitung pengurangan dari $7 - 5 = \dots$, $8 - 2 = \dots$, $5 - 3 = \dots$ d. Sebutkan angka seri mundur dari pengurangan 7 mulai dari angka 35! (35, 28, 21, 14, 7) e. Eja lah huruf dari kata " P E D A S " dari belakang, dieja menjadi " S A D E P "

Mengingat		
3		Meminta untuk mengulang ketiga objek diatas: (1.....)(2.....)(3.....).
Bahasa		
9		<p>a. Sebutkan nama benda yang saya tunjuk “Bolpoin” dan melihat benda tersebut! (2 poin)</p> <p>b. Ulang hal berikut: “tidak ada jika, dan, atau tetapi”! (1 poin)</p> <p>c. Ambil kertas di tangan Anda, lipat menjadi dua dan taruh di lantai! (3 poin)</p> <p>d. Baca dan ikutilah perintahnya, “Tutup Mata Anda”! (1 poin)</p> <p>e. Tulislah satu kalimat dengan cepat! (1 poin)</p> <p>f. Gambarlah Design seperti dalam gambar berikut di sebelahnya! (1 poin):</p>
		Nilai total:

C. Montreal of Cognitive Assesment Indonesia (MoCa-Ina)

The Montreal Cognitive Assessment (MoCA) dirancang sebagai instrumen skrining cepat untuk memeriksa disfungsi kognitif ringan. Ini menilai domain kognitif yang berbeda: perhitungan perhatian dan konsentrasi, fungsi eksekutif, memori, bahasa, keterampilan konstruksi visual, berpikir konseptual, dan orientasi. Waktu yang digunakan dalam test

ini adalah sekitar 10 menit. Nilai total maksimal yang diperoleh adalah 30 poin, skor $26 <$ dianggap wajar.

1. Visuospatial/eksekutif (i):

Pemeriksa memerintahkan subjek: "tariklah garis dimulai dari nomor ke huruf secara berurutan seperti contoh. Mulailah di sini. [menunjuk ke (1)] dan menarik garis dari 1 maka ke a kemudian ke-2 dan seterusnya. Berakhir di sini [menunjuk ke (e)]. "

Skor: berikan satu poin jika subjek berhasil menarik pola berikut: 1- a- 2 - b - 3 - c - 4 - d - 5 - e, tanpa membuat garis yang memotong. Setiap kesalahan yang tidak segera dikoreksi, akan dinilai dari 0.

2. Visuospatial/eksekutif (kubus):

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi berikut, (sambil menunjuk ke kubus): "sajikan gambar ini semirip mungkin, pada bagian yang kosong di bawah".

Skor: salah satu titik yang malokasikan untuk gambar dengan benar dieksekusi.

- Gambar harus tiga-dimensi
- Semua garis yang ditarik
- Tidak ada baris yang ditambahkan ataupun di ulang.
- Hasil garis yang dibuat relatif paralel dengan panjang sama (prisma empat persegi panjang yang diterima) titik a tidak ditetapkan jika salah satu-kriteria tersebut di atas tidak terpenuhi.

3. Visuospatial/eksekutif (jam):

Administrasi: tunjukkan ruang/bagian ketiga (di sebelah kanan) dan berikan instruksi berikut: "gambarlah sebuah jam yang menunjukkan pukul 11.10 lengkap dengan angkanya. "

Skor: berikan satu poin untuk masing-masing dari tiga kriteria berikut:

- a. Contour (1 poin): Gambar jam yang harus berupa lingkaran (kesalahan kecil dapat dimaklumi, misalnya ketidaksempurnaan sedikit pada penutupan lingkaran);
- b. Angka (1 poin): Semua nomor jam yang harus ada dan tanpa nomor tambahan; angka harus berada dalam urutan yang benar dan sesuai penempatannya; angka romawi dapat diterima; nomor dapat ditempatkan di luar lingkaran contour;
- c. Tangan (1 poin): Harus ada dua jarum jam yang menunjukkan waktu yang tepat; jarum jam harus jelas lebih pendek dari sisi menit; dan pangkal harus berpusat di tengah lingkaran.
- d. Poin nilai tidak akan diberikan bila satu pun dari ketiga kriteria diatas tidak terpenuhi.

4. Penamaan:

Administrasi: dimulai dari gambar di sebelah kiri, sambil menunjuk gambar satu persatu sambil mengatakan "sebutkan, binatang apakah ini?"

Skor: satu poin untuk tiap gambar yang direspons benar (1) unta; (2) badak; (3) gajah.

5. Memori:

Administrasi: pemeriksa membaca daftar dari 5 kata yang tersedia secara berurutan dengan jeda waktu satu detik dari kata satu ke berikutnya, kemudian berikan instruksi sebagai berikut: "ini adalah tes memori. Saya akan membacakan daftar kata yang akan Anda harus ingat sekarang dan nanti. Dengar baik-baik. Ketika saya selesai, ulangi kata-kata yang Anda ingat". Cek kembali kata-kata yang di ulangi subjek (pasien). Apabila subjek menunjukkan bahwa ia telah selesai atau tidak dapat mengingat kata-kata lebih lanjut, bacalah daftar kata untuk kedua kalinya dengan instruksi berikut: "saya akan membacakan daftar yang sama untuk kedua kalinya. Cobalah untuk mengingat dan mengatakan kembali kata-kata sebanyak yang Anda bisa, termasuk kata-kata Anda mengatakan pertama kali"

Beri tanda (✓) pada kolom yang tersedia untuk setiap kata yang benar.

Pada akhir tes kedua, informasikan kepada subjek bahwa ia akan diminta untuk mengingat kata-kata lagi dengan mengatakan, "saya akan meminta Anda untuk mengingat kata-kata lagi pada akhir tes."

Skor: tidak ada poin diberikan untuk tes pertama dan kedua.

6. Atensi:

Forward Digit Span (Baca Daftar Angka):

Administrasi: berikan instruksi berikut: "saya akan mengatakan beberapa angka dan ketika saya selesai, ulangi persis angka-angka tadi seperti yang telah saya sebutkan".

Baca urutan angka pertama dengan intonasi datar dan jeda satu detik tiap angkanya. Backward digit span: administrasi: berikan instruksi berikut: "sekarang saya akan mengatakan beberapa angka lagi, tapi ketika saya selesai, Anda harus mengulangi kepada saya dalam urutan mundur/terbalik" baca urutan angka kedua dengan intonasi datar dan jeda satu detik tiap angkanya.

Skor: berikan satu poin untuk setiap urutan yang benar. (contoh: jawaban yang benar untuk urutan dari belakang adalah 2-4-7).

Daftar Huruf:

Administrasi: pemeriksa membaca daftar urutan huruf pada pada kecepatan konstan, setelah memberikan instruksi berikut: "saya akan membaca urutan huruf. Setiap kali saya mengatakan huruf a, ketukkan tangan Anda sekali. Jika saya mengatakan huruf yang berbeda, jangan buat ketukan"

Skor: berikan satu poin bila kesalahan terjadi maksimal satu kali (error adalah ketukan di huruf yang salah atau kegagalan untuk mengetuk pada huruf a).

7s Series (Pengurangan Angka 7):

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi berikut: "sekarang, saya akan meminta Anda untuk menghitung, pengurangan berurutan dengan angka 7, dimulai dari 100, dan kemudian terus dikurangi tujuh dari jawaban Anda sampai saya memberitahu Anda

untuk berhenti" berikan pengulangan instruksi ini dua kali jika perlu.

Skor: sub tes ini memiliki nilai maksimal 3 poin bila jawaban benar ≥ 4 ; berikan 2 poin bila 2 atau 3 jawaban benar; nilai 1 poin untuk 1 jawaban benar; dan 0 (nol) bila tidak satu pun jawaban benar. Sebagai contoh, seorang peserta dapat menjawab "92-85 - 78-71 - 64" mana "92" tidak benar, tapi semua nomor berikutnya akan dikurangi dengan benar. Ini adalah salah satu kesalahan dan item tersebut akan diberi skor 3.

7. Pengulangan kalimat:

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi berikut: "saya akan membacakan kalimat. Ulangi persis seperti yang saya katakan itu [jeda]. Wati membantu saya menyapu lantai hari ini" (setelah respons) lanjutkan pada kalimat ke dua, dengan instruksi: "sekarang saya akan membacakan kalimat lain. Ulangi setelah saya... persis seperti yang saya katakan itu [jeda]: tikus bersembunyi di bawah dipan ketika kucing datang."

Skor: berikan 1 poin untuk setiap kalimat diulang dengan benar. Pengulangan harus sama persis. Waspada untuk kesalahan karena kelalaian (misalnya, dengan mengabaikan "ketika", "ini") dan substitusi/penambahan (misalnya, "menyapu lantai pada hari ini;" menggantikan atau mengubah bentuk jamak, dll.)

8. *Verbal Fluency*:

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi berikut: "sebutkan kata-kata sebanyak mungkin yang dimulai dengan huruf tertentu yang saya akan memberitahu Anda dalam sekejap. Anda dapat mengatakan apa saja kata yang Anda inginkan, kecuali kata benda (seperti nama orang atau hewan, dll.), angka, atau kata-kata yang dimulai dengan suara yang sama namun memiliki akhiran yang berbeda. Aku akan memberitahu Anda untuk berhenti setelah satu menit. Apakah Anda siap? [jeda] sekarang, sebutkan kata-kata sebanyak yang dimulai dengan huruf f. [waktu selama 60] sec. Berhenti. "

Skor: berikan satu poin jika subjeknya menghasilkan 11 kata atau lebih dalam 60 detik.

9. **Abstraksi:**

Administrasi: pemeriksa meminta subyek untuk menjelaskan apa kesamaan yang dimiliki masing-masing pasangan kata yang akan disebutkan, dimulai dengan contoh: "katakan kepada saya apa kemiripan antara pisang dan jeruk?". Jika jawaban subyek yang diberikan kurang tepat, ulangi instruksi sebelumnya dengan mengatakan: "berikan kemiripan lainnya". Jika subjek tidak memberikan respons yang sesuai (buah), pemeriksa mengatakan, "ya, keduanya sama-sama buah" jangan memberikan petunjuk tambahan atau klarifikasi.

Setelah percobaan atau contoh, berikan instruksi berikutnya: "sekarang, sebutkan kemiripan antara kereta api

dan sepeda". Berikut respons, selanjutnya untuk soal kedua, instruksikan: "selanjutnya sebutkan kemiripan antara jam tangan dengan penggaris". Pemeriksa dilarang memberikan petunjuk tambahan atau kata kunci.

Skor: hanya dua soal terakhir yang dinilai. Beri 1 poin untuk masing-masing pasangan menjawab soal dengan benar.

Respons berikut dapat diterima:

Kereta-sepeda = sarana transportasi, sarana perjalanan;

Jam tangan-penggaris = alat ukur, digunakan untuk mengukur.

Respons berikut ini tidak dapat diterima:

Kereta-sepeda = mereka mempunyai roda;

Jam tangan-penggaris = mereka memiliki angka atau nomor

10. Ingatan Tertunda (*Delayed Recall*):

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi berikut: "saya akan membacakan beberapa kata kepada Anda sebelumnya, tugas Anda adalah mengingat kata-kata yang telah saya sebutkan dan kemudian mengulangnya kembali kata-kata tersebut". Buatlah tanda cek (√) untuk setiap kata-kata yang dapat ingat dan disebutkan secara spontan tanpa isyarat.

Skor: berikan 1 poin untuk setiap kata-kata yang berhasil diingat dan di sebutkan dengan benar tanpa petunjuk ataupun kata kunci.

Opsional:

Setelah percobaan sub test *delayed recall*, berikan motivasi pada subjek dengan memberikan kata kunci (*clue*) sesuai dengan petunjuk yang disediakan di bawah ini untuk tiap kata-kata yang sama sekali sulit diingat oleh subjek. Berikan tanda (√) pada kolom, untuk tiap kata yang dapat diingat dan disebutkan dengan benar setelah subjek diberikan bantuan kata kunci. Bila dengan cara ini subjek tetap sulit mengingat kata yang telah disebutkan, berikan bantuan terakhir dengan pilihan jawaban menggunakan instruksi: "manakah di antara kata-kata berikut yang termasuk jawaban kata tadi, hidung, wajah, atau tangan?"

Gunakan kategori berikut dan/atau isyarat pilihan ganda untuk setiap kata, bila sesuai:

Wajah : bantuan kategori: bagian tubuh pilihan: hidung, wajah, tangan

Sutera : bantuan kategori: jenis bahan pilihan: jeans, katun, sutera

Masjid : bantuan kategori: jenis bangunan pilihan: masjid, sekolah, rumah sakit

Anggrek : bantuan kategori: jenis bunga pilihan: anggrek, aster, Tulip

Merah : bantuan kategori: warna pilihan: merah, biru, hijau

Skor: tidak ada poin untuk jawaban yang diberikan dengan bantuan. Kata kunci ataupun bantuan digunakan untuk tujuan informasi klinis saja dan dapat memberikan informasi tambahan pada pemeriksa tentang jenis gangguan memori. Untuk memori defisit karena kegagalan proses encoding, pemberian bantuan kata kunci tidak berpengaruh pada Performance.

Orientasi:

Administrasi: pemeriksa memberikan instruksi "katakan tanggal berapa sekarang/hari ini". Jika subjek tidak memberikan jawaban yang lengkap, maka segera lanjutkan instruksi: "katakan pada saya (bulan, tahun, dan hari]" kemudian katakan: "sekarang, ceritakan dimanakan kita sekarang (tempat dan kota).

Skor: berikan satu poin untuk setiap item/soal yang dijawab dengan benar. Subjek harus menyebutkan tanggal dan nama tempat dengan tepat (nama rumah sakit, klinik, kantor). Poin/nilai tidak diberikan bila subjek salah dalam menjawab soal.

Total Skor:

Jumlahkan semua sub skor yang tercantum di sisi kanan. Tambahkan satu poin bagi subjek yang memiliki latar belakang pendidikan formal kurang dari 12 tahun. Skor maksimal yang dihasilkan adalah 30, untuk skor total ≥ 26 adalah normal (tidak ada gangguan).

Berikut instrumen MoCA -Ina:

NAMA:
Pendidikan:
Jen. Kelamin:

Tgl Lahir:
Tgl Pemeriksaan:

MONTREAL COGNITIVE ASSESSMENT-Versi Indonesia (MoCA-Ina)

VISUOSPASIAL/EKSEKUTIF								POIN
	salin gambar	Gambar jam (11 lebih 10 menit) (3 poin)					5
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> bentuk	<input type="checkbox"/> angka	<input type="checkbox"/> jarum jam				
PENAMAAN							3
						<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		
MEMORI	Baca kata berikut dan minta subjek mengulanginya. lakukan 2 kali, pada percobaan ke-1. lakukan recall setelah 5 menit	wajah	sura	Iv masjid	anggrek	merah		
ATENSI	Baca daftar angka (1 s.d. kardetik). Subjek harus meng... dari awal	<input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 8 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 4 Subjek harus meng... dari belakang					2
	Baca daftar huruf. subjek harus mengetuk dengan jarangnya setiap huruf A muncul. poin nol jika ≥ 2 kesalahan	<input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> C <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> N <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> B <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> K <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> E <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> J <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> O <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> A <input type="checkbox"/> B					1
	Pengurangan berurutan dengan angka 7. Mulai dari 100	<input type="checkbox"/> 93 <input type="checkbox"/> 86 <input type="checkbox"/> 79 <input type="checkbox"/> 72 <input type="checkbox"/> 65				4,5 hasil benar: 3 poin; 2 atau 3 benar: 2 poin; 1 benar: 1 poin; 0 benar: 0 poin3	
BAHASA	Ulangi: Wati membantu saya menyapu lantai hari ini.	<input type="checkbox"/>					2
	Tikus bersembunyi di bawah dipan ketika kucing datang.	<input type="checkbox"/>					1
	Sebutkan sebanyak mungkin kata yang dimulai dengan huruf F	<input type="checkbox"/> (N ≥ 11 kata)					1
ABSTRAKSI	Kemiripan antara, contoh pisang - jeruk = buah	<input type="checkbox"/> kereta - sepeda		<input type="checkbox"/> jam tangan - penggaris			2
DELAYED RECALL	Harus mengingat kata TANPA PETUNJUK	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	poin untuk recall tanpa petunjuk	
Opsional	petunjuk kategori petunjuk pilihan ganda							
ORIENTASI		<input type="checkbox"/> Tanggal	<input type="checkbox"/> Bulan	<input type="checkbox"/> Tahun	<input type="checkbox"/> Hari	<input type="checkbox"/> Tempat	<input type="checkbox"/> Kota6
Normal ≥ 26 / 30				Total			/30
Dilakukan oleh.....				Tambahkan 1 poin jika pend. ≤12 tahun				

Kedua contoh MMSE-Ina dan MoCa-Ina diatas dapat setiap saat digunakan untuk mengkaji fungsi kognitif secara global.

BAB II

PERTEMUAN I DAN II

KEMAMPUAN PERHATIAN

TERKONSENTARSI

A. Penjelasan

Perhatian merupakan pemusatan atau konsentrasi dari seluruh aktivitas individu yang ditujukan kepada suatu obyek atau kepada sekumpulan obyek-obyek. Perhatian juga merupakan penyelesaian terhadap stimulasi yang diterima oleh individu yang bersangkutan. Perhatian yang baik akan memperbaiki pekerjaan rutin menjadi lebih baik. Pada bab ini, Bapak ibu akan belajar untuk lebih dapat meningkatkan perhatian.

Beberapa cara untuk mengatasi gangguan perhatian ini adalah memperkuat motivasi, memperkuat usaha dalam menjalankan suatu tugas dan membiasakan diri dalam membentuk “berpikir fokus” terhadap gangguan perhatian.

B. Mencari Perbedaan, Hubungan dan Kesalahan

Petunjuk:

Bapak ibu akan diminta untuk mencari 7 perbedaan dari dua gambar yang ada, lingkarilah gambar 2 dari perbedaan dengan gambar 1 di bawah ini:

Contoh:



Gambar 2.1. Contoh Gambar A



Gambar 2.2. Contoh Gambar B

Latihan 1:

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar di bawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.3. Latihan 1.a.



Gambar 2.4. Latihan 1.b.

Latihan 2.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 5 dan 6 di bawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.5. Latihan 2.a.



Gambar 2.6. Latihan 2.b.

Latihan 3.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 7 dan 8 dibawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.7. Latihan 3.a



Gambar 2.8. Latihan 3.b.

Latihan 4.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 9 dan 10 di bawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.9. Latihan 4.a.



Gambar 2.10. Latihan 4.b.

Latihan 5.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 11 dan 12 di bawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.11. Latihan 5.a



Gambar 2.12. Latihan 5.b.

Latihan 6.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 13 dan 14 di bawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.13. Latihan 6.a



Gambar 2.14. Latihan 6.b.

Latihan 7.

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 15 dan 16 dibawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.15. Latihan 7.a.



Gambar 2.16. Latihan 7.b.

Latihan 8

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 17 dan 18 dibawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.17. Latihan 8.a



Gambar 2.18. Latihan 8.b.

Latihan 9

Petunjuk: Carilah perbedaan kedua gambar 18 dan 19 dibawah ini dengan memberi tanda lingkaran pada posisi perbedaan!



Gambar 2.19. Latihan 9.a



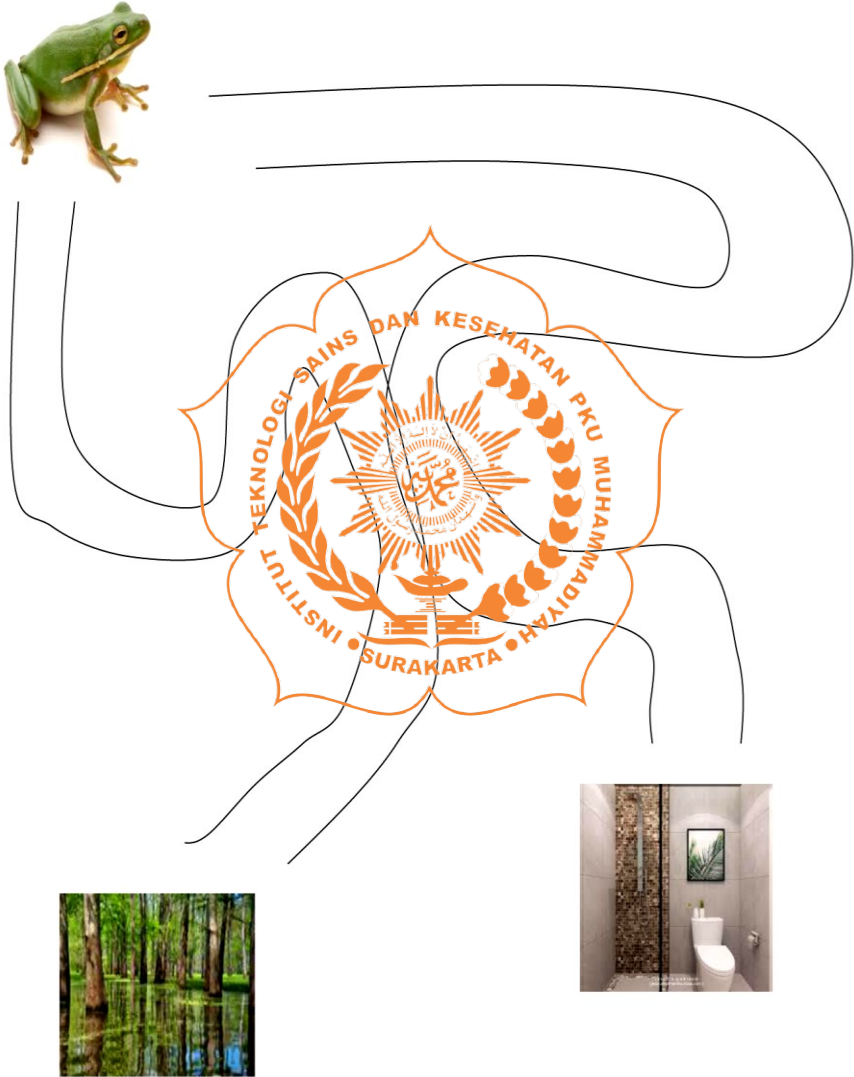
Gambar 2.20. Latihan 9.b.

C. Labirin

Buatlah garis yang menunjukkan arah sesuai dengan perintah!

Contoh:

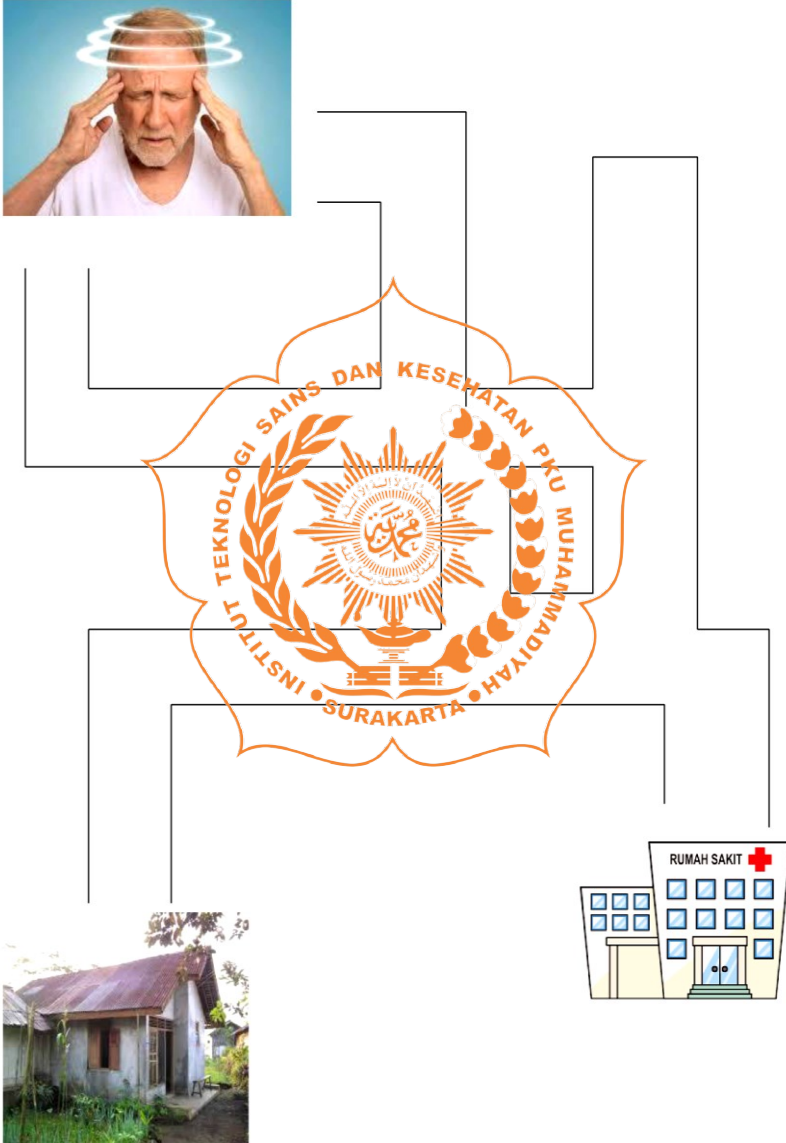
Katak akan pergi ke rawa-rawa sebagai tempat tinggalnya.



Gambar 2.21. Contoh latihan labirin

Latihan 10

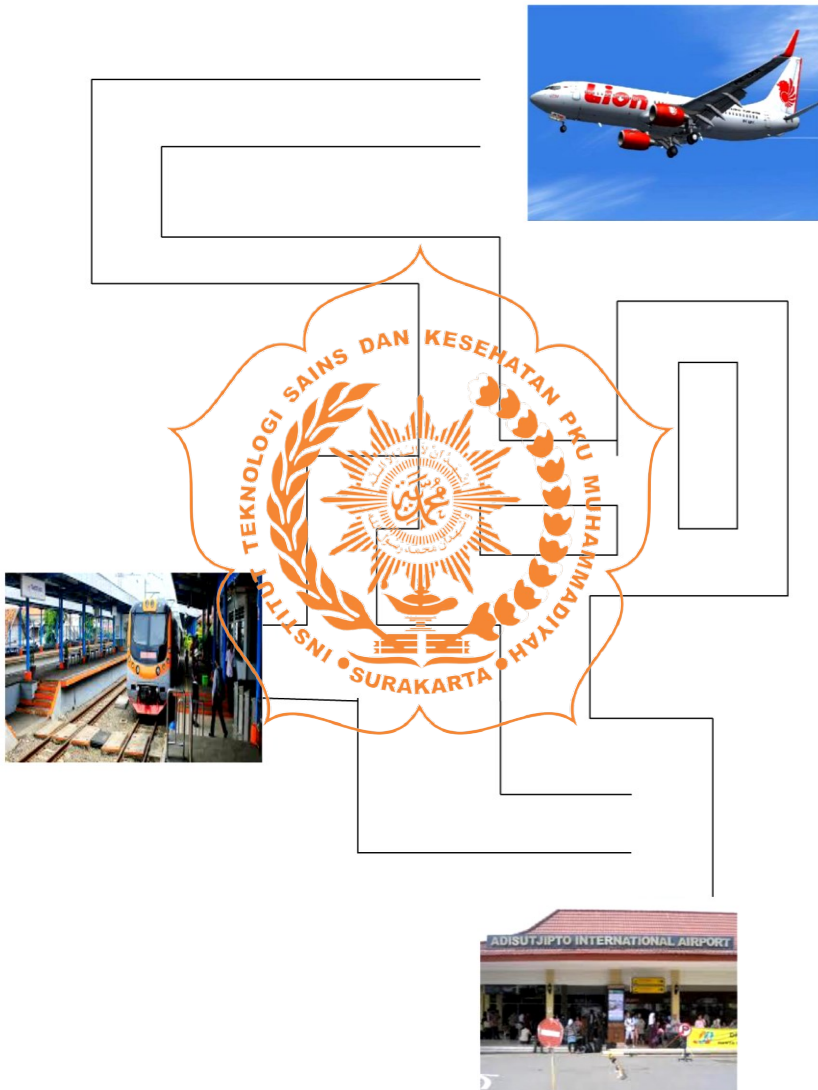
Petunjuk: Jika Orang tua kita sakit misalnya pusing, maka perlu dibawa ke rumah sakit, berilah petunjuk arah menuju kesana!



Gambar 2.22. Labirin 1

Latihan 11

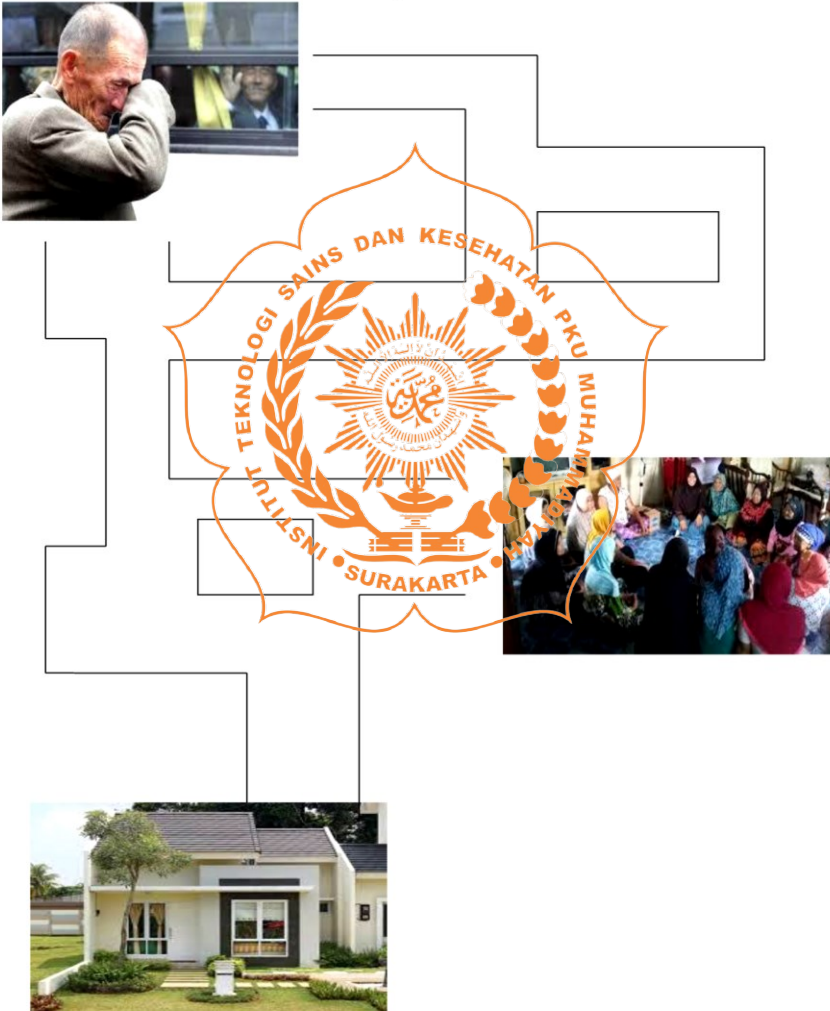
Petunjuk: Pesawat akan mendarat sesuai dengan jadwalnya,
Di manakah pesawat akan mendarat? Berilah
petunjuk arah menuju ke sana!



Gambar 2.23. labirin 2

Latihan 12

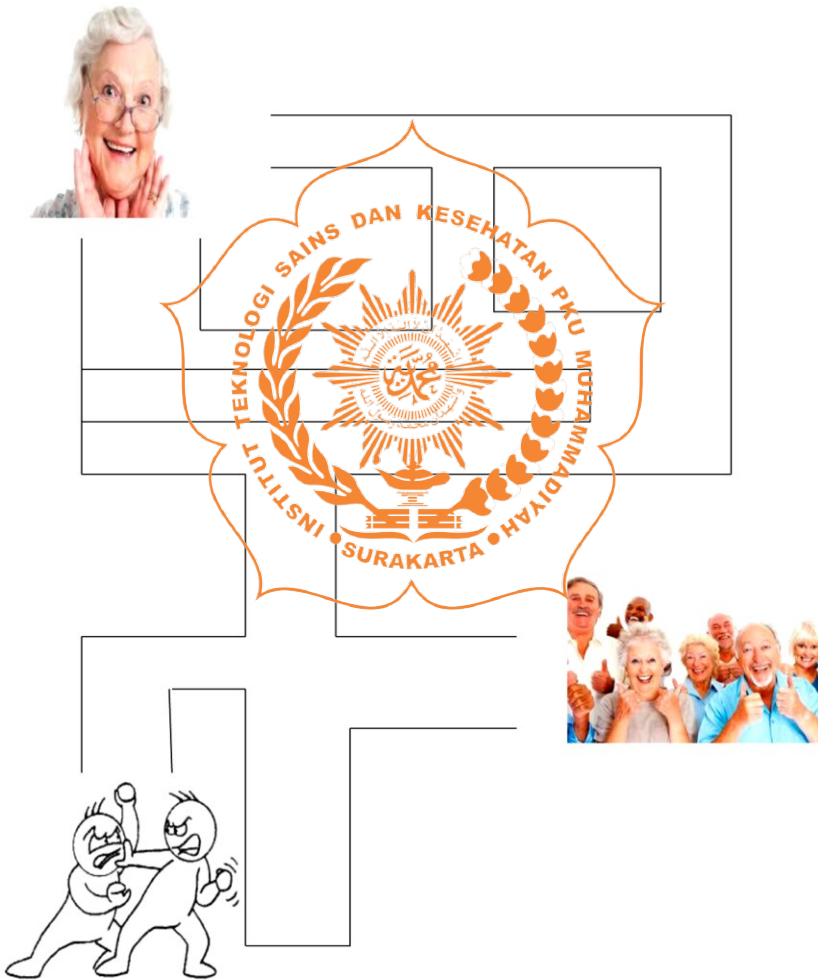
Petunjuk: Lansia sering mengalami kesedihan, untuk menghindari rasa sedih dapat dengan berkumpul dan belajar bersama teman seusia bukan menyendiri dari orang lain seperti hanya di rumah. Di manakah gambar tersebut? Beri petunjuk arah menuju ke sana!



Gambar 2.24. Labirin 3

Latihan 14

Petunjuk: Dimasa puncaknya, lansia diharapkan menjadi sesosok yang selalu mandiri, sehat dan bahagia, bukan menjadi lansia yang masih selalu bertengkar dengan sesama. Tunjukkan gambar keceriaan lansia dengan memberi tanda arah ke gambar tersebut!



Gambar 2.25. Labirin 4

Latihan 15

Petunjuk: Lansia mengalami penurunan fungsi penglihatan, benda apa saja yang diperlukan untuk lansia jika ingin membaca, menulis dan belajar?. Berilah tanda garis dari gambar lansia dengan benda-benda yang dibutuhkan!



Gambar 2.26. Latihan menghubungkan 1

Latihan 16

Petunjuk: Untuk menjaga kesehatan lansia, tetap memerlukan aktivitas atau olahraga ringan seperti gambar di bawah ini, pasangan lansia sedang bersepeda menuju ke taman lansia. Berilah petunjuk arah untuk menuju taman lansia!



Gambar 2.27. Latihan menghubungkan 2

BAB III

PERTEMUAN III DAN IV

KEMAMPUAN INGATAN MELALUI RANGSANGAN VISUAL

A. Penjelasan

Pada Bab 3 ini berisikan informasi tugas yang bertujuan untuk meningkatkan ingatan pada benda atau cerita atau angka, kejadian sesaat, beberapa waktu lalu dan masa lalu. Bahan materi berupa mengingat nama-nama (diri sendiri, ibu, bapak, saudara, tokoh-tokoh nasional lama dan baru), tanggal-tanggal penting, cerita atau dongeng rakyat, lagu-lagu kenangan.

B. Gambar-gambar

Menganalisis benda atau sosok dan membuat benda atau sosok yang sama dengan masih dapat melihatnya;



Gambar 3.1. Buah Pisang



Gambar 3.2. Buah Apel Merah



Gambar 3.3. Buah Jambu Air



Gambar 3.4. Buah Pepaya



Gambar 3.5. Buah Jeruk

C. Sinema

Saksikan film pendek, "RMEF - Gendruk - Rizal 2359, Alzheimer Indonesia



<https://www.youtube.com/watch?v=dAyHOq4aQj8&t=17s>

Film ini merupakan salah satu finalis *Remember Me Film Festival 2017*, sebuah ajang penghargaan film tentang Alzheimer dan jawab pertanyaan tentang cerita dan karakter dari film tersebut.

1. Panggilan untuk cucu simbah adalah? Mengapa dipanggil dengan itu?
2. Apa yang saja terjadi pada simbah? Sebutkan!
3. Di tempat apa terakhir simbah berpisah dengan cucunya?
4. Apa yang bisa dilakukan untuk mencegah keadaan simbah?

D. Kinerja Tugas

1. Gambarlah Meja dan kursi!
2. Gambarlah buah salak sejumlah 5 biji!





BAB IV

PERTEMUAN V DAN VI KEMAMPUAN PERHATIAN MELALUI RANGSANGAN PENDENGARAN DAN EPISODIK INGATAN

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang berisikan tugas yang bertujuan untuk meningkatkan ingatan pada benda atau cerita atau angka, kejadian sesuai beberapa waktu lalu dan masa lalu.

B. Stimulasi Suara

Identifikasi, dalam satu set beberapa kata, yang satu itu salah atau tidak ada.

Latihan 1:

Petunjuk:

Carilah kata yang tidak termasuk dalam kelompok kata tersebut dengan cara memberikan garis di bawah kata tersebut!

1. Kereta api, pesawat terbang, sepeda, mobil, tiket, motor, perahu, sepeda motor, becak, bemo, bajai, angkot.

2. Apel, blue beri, duku, anggur, delima, duku, jeruk, pepaya, durian, jambu, kupas, mangga, salak, melon, semangka, pisang.
3. Lele, paten, arwana, sepat, gabus, paus, hiu, lumba-lumba, tombro, buaya, Nemo, koki.
4. Sandal, sepatu, teklek, trompah, selop, lili.
5. Sabun mandi, sikat gigi, handuk, pasta gigi, sabun cair, bak mandi, air, cermin.
6. Buku, pencil, bolpoin, *handphone*, penggaris, jangkar, tipek, spidol, spidol, penghapus
7. Kasur, bantal, guling, spre, jam dinding, meja belajar, meja, lampu tidur
8. Anggrek, bugenvil, cempaka kelor, dahlia, melati, mawar, Tulip
9. Panci, wajan, kompor, gas, ember, dandang, oven, piring, gelas, cangkir, sendok, garpu
10. Masjid, gereja, winata, kleneng, rumah joglo

Latihan 2:

Antonim = lawan kata

Petunjuk:

Carilah kata antonim yang tidak tepat di bawah ini dengan memberikan tanda lingkaran pada nomor yang salah!

1. Asli >< Palsu
2. Bohong >< Dusta
3. Memiliki >< Mempunyai
4. Amatir >< Ahli

5. Baru >< Lama
6. Perspektif >< Sudut Pandang
7. Target >< Sasaran
8. Banyak >< Sedikit
9. Bahagia >< Sedih
10. Boros >< Hemat
11. Takaran >< Dosis
12. Cepat >< Lambat
13. Dialog >< Monolog
14. Bohong >< Dusta
15. Berani >< Takut
16. Tinggi >< Rendah
17. Naik >< Turun
18. Umum >< Awan
19. Laki-laki >< Perempuan
20. Jauh >< Dekat
21. Asa >< Harapan
22. Datang >< Pergi
23. Tua >< Muda
24. Menang >< Kalah



Latihan 3:

1. Maju >< Mundur
2. Primer >< Utama
3. Umum >< Khusus
4. Kanan >< Kiri
5. Paras >< Wajah

6. Lupa >< Ingat
7. Tradisional >< Modern
8. Kuat >< Lemah
9. Genap >< Ganjil
10. Panas >< Dingin
11. Sulung >< Bungsu
12. Baik >< Buruk
13. Tajam >< Tumpul
14. Meminta >< Memberi
15. Meninggal >< Mati
16. Pertama >< Terakhir
17. Nyata >< Fiksi
18. Netral >< Berpihak
19. Otoriter >< Demokrasi
20. Ramai >< Sepi
21. Rutin >< Jarang
22. Sekarang >< Kemana
23. Niscaya >< Pasti
24. Senior >< Junior
25. Matahari >< Mentari
26. Subur >< Tandus
27. Sesuai >< Berbeda
28. Terapung >< Tenggelam
29. Memiliki >< Mempunyai
30. Senang >< Bahagia



C. Bercerita

Dengarkan cerita dengan baik, bagilah menjadi segmen; menceritakan kembali sebagian cerita; menceritakan kembali cerita secara keseluruhan.

Latihan 4.

Petunjuk:

Dengarkanlah cerita 1 dengan judul malin kundang ini dengan seksama:

Kisah zaman dahulu kala, hiduplah sebuah keluarga miskin di daerah pesisir pantai. Si ayah bekerja ikut kapal-kapal para pedagang untuk menukupi kehidupan mereka. Keluarga itu memiliki seorang anak lelaki yang masih kecil, bernama Malin Kundang. Malin Kundang termasuk anak yang rajin, dia membantu setiap pekerjaan ibunya untuk meringankan beban orang tua. Sehingga ibunya sangat sayang pada Malin Kundang.

Hingga pada suatu waktu, sang ayah pergi berlayar. Namun setelah hari itu, sudah tak terdengar lagi kabar beritanya. Sudah bertahun-tahun berlalu, ibu malin kundang kini bekerja keras seorang diri untuk menghidupi dirinya dan membesarkan si Malin. Melihat hal itu, malin kundang yang masih belia merasa sangat kasihan. Dia bertekad untuk bekerja, merantau dan kelak pulang membawa harta yang banyak untuk ibunya. Hingga pada suatu hari, ada sebuah kapal yang cukup mewah berlabuh. Seperti biasa, malin segera berlari ke kapal bersama para pekerja angkut, karena

si malin memang bekerja sebagai kuli panggul bagi para pedagang yang datang untuk membantu ibunya.

Melihat malin yang begitu rajin, sang nahkoda kapal menjadi sangat tertarik. Dia berniat mengajak malin berlayar dan bekerja di kapalnya. Malin pun merasa sangat senang, karena mimpinya untuk berlayar dan merantau ke negeri seberang akan bisa terwujud. Dia langsung berlari pulang untuk meminta izin pada emaknya.

Legenda Malin Kundang

Dengan berat hati, ibunya melepas anak semata wayangnya itu. Ingin rasanya menahan malin untuk pergi, namun karena melihat tekad malin yang begitu kuat, sang ibu tak kuasa melarangnya. "Hatihati lah di tanah rantau ya nak. Bersikaplah baik pada semua orang, selalu rendah hati, dan jangan lupa pada Tuhan yang maha kuasa". Pesan ibu malin. "Iya mak.. malin akan selalu ingat nasehat emak. Kelak malin akan pulang membawa harta yang banyak. Malin akan menjadi orang kaya sehingga emak tak usah lagi bekerja. Malin pamit mak". Kata malin berpamitan di iringi air mata ibunya.

Setelah hari itu, setiap hari ibu malin selalu berdiri di pantai memandangi cakrawala, berharap malin segera pulang. Setiap ada kapal yang singgah, ibu malin selalu berlari menghampiri, berharap anaknya ada di kapal itu. Namun selalu saja kekecewaan yang dia dapat, anaknya tidak ada di kapal itu.

Bertahun-tahun sudah berlalu, ibu malin masih menunggu kepulangan anaknya dengan setia. Dia selalu berdiri di tepi pantai, memandangi cakrawala di pagi dan sore hari, berharap anaknya segera pulang. Hingga pada suatu hari, para penduduk tampak ramai berlari-lari ke pelabuhan. Ibu malin kundang yang saat itu sudah tua renta dan sakit-sakitan bertanya pada salah seorang penduduk. Ternyata, di pelabuhan tengah berlabuh sebuah kapal yang sangat mewah dan besar. Pemiliknya adalah seorang pemuda yang tampan dan kaya raya, mereka membawa barang dagangan yang sangat banyak. Mendengar hal itu, ibu malin langsung ikut berlari menuju pelabuhan. Langkahnya terlihat lemah dan tertatih-tatih karena tubuhnya yang renta dan sakit-sakitan.

Setelah sampai di pelabuhan, terlihat banyak sekali orang-orang berkumpul. Di atas kapal terlihat sepasang muda-mudi dengan pakaian mewah sedang membagikan uang pada mereka. Betapa gembiranya hati ibu malin, karena begitu dia melihat, dia sangat yakin bahwa pemuda gagah itu adalah anaknya. Dia dapat langsung mengenalinya berkat tanda lahir yang dimiliki malin.

Segera ibu malin naik ke atas kapal dan memeluk si malin. Namun perlakuan malin sungguh di luar dugaan, dia melemparkan perempuan tua itu hingga terjengkang. "Siapa kau? Berani-berani mengotori baju ku yang mahal ini?". Bentak malin. "Malin.. ini aku nak, ibu mu. Kini kau benar-benar sudah jadi orang kaya nak. Kini ibu sangat senang kau sudah pulang". Kata ibu malin. Malin terkejut

mendengarnya, tak disangka wanita dengan pakaian lusuh itu adalah ibunya yang sudah lama dia tinggalkan.

"Benarkah pengemis ini ibu mu bang? Kata mu kau yatim piatu, ternyata dia masih hidup sebagai pengemis..". Kata isteri malin kundang dengan nada ketus. Karena malu dengan isterinya, malin kundang akhirnya membantah. Dan berkata bahwa itu adalah pengemis yang hanya mengaku-ngaku sebagai ibunya untuk mendapat uang lebih. Lalu malin kundang meminta awak kapal untuk mengusirnya dengan kasar, dan segera mengangkat sauh dan berlayar meninggalkan tempat itu.

Menerima perlakuan yang sudah keterlaluan dari anaknya, ibu malin kundang merasa sangat kecewa. Rasa sakit di hatinya sungguh tiada terkira. Akhirnya, dia berdo'a pada yang maha kuasa. "Ya Tuhan.. engkau adalah dzat yang maha adil, dan mendengar setiap do'a hamba mu. Jika benar dia bukan Malin anak ku, maka berilah dia keselamatan dan kebahagiaan. Tapi jika dia benar-benar Malin kundang anak ku yang telah lama pergi, maka aku kutuk dia menjadi batu".

Seketika, langit yang tadinya cerah menjadi gelap. Angin berhembus kencang, dan datanglah hujan badai yang menerjang kapal itu. Petir bersaut-sautan, ombak mengamuk. Melihat hal itu, malin menjadi sangat menyesali semua perbuatannya. Namun minta ma'af kini sudah terlambat. Tiba-tiba kapal mewah itu dihantam petir yang sangat besar hingga pecah berkeping dan karam. Dan konon,

malin kundang berubah menjadi sebuah batu karena berani durhaka pada ibunya.

Latihan 5:

Di wilayah Sumatera hiduplah seorang petani yang sangat rajin bekerja. Ia hidup sendiri sebatang kara. Setiap hari ia bekerja menggarap lading dan mencari ikan dengan tidak mengenal lelah. Hal ini dilakukannya untuk memenuhi kebutuhannya sehari-hari.

Pada suatu hari petani tersebut pergi ke sungai di dekat tempat tinggalnya, ia bermaksud mencari ikan untuk lauknya hari ini. Dengan hanya berbekal sebuah kail, umpan dan tempat ikan, ia pun langsung menuju ke sungai. Setelah sesampainya di sungai, petani tersebut langsung melemparkan kailnya. Sambil menunggu kailnya dimakan ikan, petani tersebut berdoa, "Ya Allah, semoga aku dapat ikan banyak hari ini". Beberapa saat setelah berdoa, kail yang dilemparkannya tadi nampak bergoyang-goyang. Ia segera menarik kailnya. Petani tersebut sangat senang sekali, karena ikan yang didapatkannya sangat besar dan cantik sekali.

Setelah beberapa saat memandangi ikan hasil tangkapannya, petani itu sangat terkejut. Ternyata ikan yang ditangkapnya itu bisa berbicara. "Tolong aku jangan dimakan Pak!! Biarkan aku hidup", teriak ikan itu. Tanpa banyak Tanya, ikan tangkapannya itu langsung dikembalikan ke dalam air lagi. Setelah mengembalikan ikan ke dalam air, petani itu bertambah terkejut, karena tiba-tiba

ikan tersebut berubah menjadi seorang wanita yang sangat cantik.

“Jangan takut Pak, aku tidak akan menyakiti kamu”, kata si ikan. “Siapakah kamu ini? Bukankah kamu seekor ikan?, Tanya petani itu. “Aku adalah seorang putri yang dikutuk, karena melanggar aturan kerajaan”, jawab wanita itu. “Terima kasih engkau sudah membebaskan aku dari kutukan itu, dan sebagai imbalannya aku bersedia kau jadikan istri”, kata wanita itu. Petani itu pun setuju. Maka jadilah mereka sebagai suami istri. Namun, ada satu janji yang telah disepakati, yaitu mereka tidak boleh menceritakan bahwa asal-usul Putri dari seekor ikan. Jika janji itu dilanggar maka akan terjadi petaka dahsyat.

Setelah beberapa lama mereka menikah, akhirnya kebahagiaan Petani dan istrinya bertambah, karena istri Petani melahirkan seorang bayi laki-laki. Anak mereka tumbuh menjadi anak yang sangat tampan dan kuat, tetapi ada kebiasaan yang membuat heran semua orang. Anak tersebut selalu merasa lapar, dan tidak pernah merasa kenyang. Semua jatah makanan dilahapnya tanpa sisa.

Hingga suatu hari anak petani tersebut mendapat tugas dari ibunya untuk mengantarkan makanan dan minuman ke sawah di mana ayahnya sedang bekerja. Tetapi tugasnya tidak dipenuhinya. Semua makanan yang seharusnya untuk ayahnya dilahap habis, dan setelah itu dia tertidur di sebuah gubuk. Pak tani menunggu kedatangan anaknya, sambil menahan haus dan lapar. Karena tidak tahan menahan lapar,

maka ia langsung pulang ke rumah. Di tengah perjalanan pulang, pak tani melihat anaknya sedang tidur di gubug. Petani tersebut langsung membangunkannya. "Hei, bangun!, teriak petani itu.

Setelah anaknya terbangun, petani itu langsung menanyakan makanannya. "Mana makanan buat ayah?", Tanya petani. "Sudah habis kumakan", jawab si anak. Dengan nada tinggi petani itu langsung memarahi anaknya. "Anak tidak tau diuntung ! Tak tahu diri! Dasar anak ikan!" umpat si Petani tanpa sadar telah mengucapkan kata pantangan dari istrinya.

Setelah petani mengucapkan kata-kata tersebut, seketika itu juga anak dan istrinya hilang lenyap tanpa bekas dan jejak. Dari bekas injakan kakinya, tiba-tiba menyemburlah air yang sangat deras. Air mejuap sangat tinggi dan luas sehingga membentuk sebuah telaga. Dan akhirnya membentuk sebuah danau. Danau itu akhirnya dikenal dengan nama Danau Toba.

D. Kinerja Tugas

Ceritakanlah pengalaman Anda saat sekolah di tingkat dasar!



BAB V

PERTEMUAN VII DAN VIII

KEMAMPUAN KONSENTRASI

DALAM PERHATIAN DAN

PROSES KECEPATAN

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang berujung untuk meningkatkan kemampuan mengingat dan perhatian.

B. Pencarian Melalui Visual

Tandai target stimulus dalam serangkaian rangsangan distraktor, dengan waktu yang terkontrol; ulangi tugas dalam setengah waktu yang dibutuhkan untuk usaha pertama.

Latihan 1:

Hitunglah perkalian dan pengurangan dari angka di bawah ini dengan waktu yang di berikan hanya 1 menit!

No.	Penambahan	No.	Pengurangan
1	$6 + 5 =$	11	$10 - 5 =$
2	$9 + 9 =$	12	$5 - 2 =$
3	$8 + 6 =$	13	$12 - 6 =$
4	$7 + 2 =$	14	$18 - 9 =$
5	$2 + 9 =$	15	$25 - 12 =$
6	$9 + 10 =$	16	$35 - 15 =$
7	$11 + 36 =$	17	$45 - 21 =$
8	$42 + 53 =$	18	$105 - 15 =$
9	$89 + 32 =$	19	$111 - 25 =$
10	$69 + 35 =$	20	$120 - 80 =$

C. Film

Diskusikan dan penutaran film singkat “kaya tanpa Harta”. (dari Yayasan Darul Qur’an Nusantara). <http://youtube.com/watch?v=1fg2aGc-A9g>

Diskusilah bersama peserta.

1. Tema dari film!
2. Apa yang terjadi dalam film tersebut!
3. Siapakah yang termasuk orang yang bersedekah dalam film tersebut!
4. Dan lain-lain!

D. Kinerja Tugas

Tuliskan 10 angka penjumlahan dari kelipatan 7 dimulai dari angka 105!

BAB VI

PERTEMUAN IX DAN X

KEMAMPUAN MEMORI EPISODIK (Strategi Mental Visualisasi)

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengingat melalui mengatur strategi mental penglihatan.

B. Visualisasi

Latihan 1:

Petunjuk:

1. Tutup matamu dan jelaskan ruangan di sekitarmu!
2. Lihatlah gambar sebuah rumah dan ketika gambar tidak lagi ada, jelaskan!

C. Fotografi

Petunjuk 1:

1. Analisis foto pribadi dan setelah foto-foto itu tidak lagi terlihat! (masing-masing peserta melihat fotonya sendiri setelah di foto oleh pelatih putri.
2. Jelaskan dan jawab pertanyaan tentang foto-foto tersebut!
 - a. Siapa nama dalam foto Anda tersebut!

- b. Bagaimana dengan keluarganya!
 - c. Apa yang dia harapkan sekarang ini!
3. Bayangkan bahwa setiap bagian dari tubuh berubah menjadi objek yang berbeda.



Gambar 6.1. Perubahan perkembangan manusia
Apa yang terjadi dalam perubahan dalam gambar diatas!.

D. Visualisasi Gambar

Menganalisis gambar dan setelah gambar hilang, bayangkan gambar dalam pikiran untuk menjawab pertanyaan tentang gambar tersebut

Lihat gambar berikut ini!



Gambar 6.2. Pasangan Lansia bahagia

Apa yang dapat Bapak - Ibu ceritakan dengan gambar diatas!

E. Kinerja Tugas

Ceritakanlah sekolah dasar ketika Anda pertama kali bersekolah!



BAB VII

PERTEMUAN XI DAN XII

KEMAMPUAN MEMORI EPISODIK (Strategi Asosiasi Ide)

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk membangun strategi menghubungkan gagasan atau ide untuk masa yang akan datang.

B. Menghubungkan ide

Buat hubungan - hubungan ide untuk menghafal tugas

Makan - Mandi - Belajar - Istirahat - Sholat - Bercerita dengan keluarga.

C. Menerapkan Tindakan

Bayangkan Anda sedang melakukan tindakan untuk masa depan

1. Rekreasi dengan keluarga!
2. Naik pesawat untuk ibadah Haji!
3. Bersama pasangan jalan-jalan pagi!

Apa yang Anda lakukan dalam kegiatan tersebut!

D. Obat

Buat hubungan-hubungan untuk menghafal obat-obatan

Jenis-jenis obat: paracetamol, paramex, ultraflu, panadol, antalgin, antangin, obat batuk hitam.

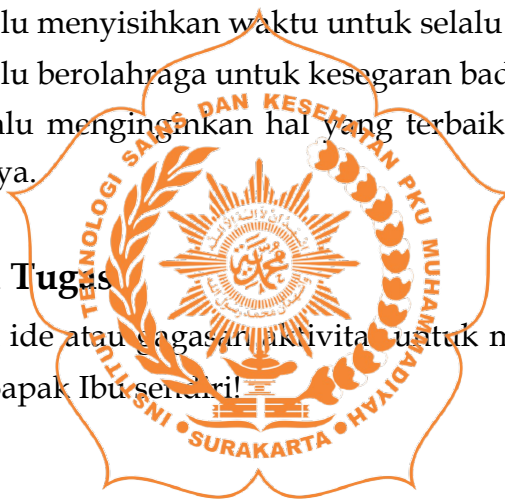
E. Komitmen-komitmen

Buat hubungan-hubungan untuk menghafal komitmen-komitmen

1. Saya selalu berusaha untuk beraktifitas
2. Saya selalu menyisihkan waktu untuk selalu belajar
3. Saya selalu berolahraga untuk kesegaran badan saya
4. Saya selalu menginginkan hal yang terbaik dalam akhir hidup saya.

F. Kinerja Tugas

Tuliskan ide atau gagasan aktivitas untuk meningkatkan daya ingat Bapak/Ibu sendiri!



BAB VIII

PERTEMUAN XIII DAN XIV

KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN (MEMORI) 1

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan ingatan dari berbagai nama.

B. Menghafal Nama

Ciptakan berbagai strategi untuk menghafal nama-nama orang, nama-nama orang keluarga sendiri, nama-nama tokoh nasional.

Latihan 1:

Sebutkanlah nama-nama anak Anda, anak angkat, cucu, saudara istri, besan dan lain-lain!

C. Kinerja Tugas

Sebutkanlah tokoh-tokoh nasional kita!

1. Proklamator Indonesia
2. Soko Guru Kita!
3. Pahlawan di Jawa Tengah!



BAB IX

PERTEMUAN XV DAN XVI

KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN (MEMORI) 2

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan ingatan dalam hal berhitung melalui angka-angka.

B. Menghafal Angka

Ciptakan berbagai strategi untuk menghafal angka, berhitung, penjumlahan, pengurangan, pembagian dan perkalian

Latihan 1:

Penjumlahan:

1. $8 + 5$:
2. $9 + 6$:
3. $10 + 5$:
4. $8 + 3$:
5. $5 + 2$:
6. $4 + 3$:

7. $9 + 4$:

8. $3 + 6$:

9. $6 + 1$:

10. $5 + 6$:

Pengurangan:

1. $20 - 5$:

2. $15 - 5$:

3. $18 - 7$:

4. $12 - 5$:

5. $11 - 8$:

6. $10 - 9$:

7. $18 - 9$:

8. $52 - 6$:

9. $98 - 11$:

10. $88 - 63$:



C. Angka-Angka Penting

Ciptakan berbagai strategi untuk menghafal nomor pribadi yang penting

1. No. telepon saya: 081-5678 - 53- 4 - 35
2. Nomor telepon darurat: 119
3. Nomor Laskar Sedekah - Ambulan Pasien Solo 0857-2828- 30-30
4. Lazismu Solo - Ambulan Pasien dan Jenazah: 0857-02 - 609-609

5. Lazis UNS Mobil Siaga bencana: Khusus pengiriman Logistik: 0857 2500 5065
6. Rumah Zakat Solo - Ambulan Pasien dan Jenazah 081-3122-132-63

D. Kinerja Tugas

Hafalkanlah dari nomor penting dibawah ini !

1. Lazismu Solo - Ambulan Pasien dan Jenazah: 0857-02 - 609-609
2. Rumah Zakat Solo - Ambulan Pasien dan Jenazah 081-3122-132-63





BAB X
PERTEMUAN XVII DAN XVIII
KEMAMPUAN EPISODIK INGATAN
(MEMORI) 3

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan ingatan dalam hal berhitung melalui angka-angka

B. Menghafal Angka

Deret aritmetika, berhitung, penjumlahan, pengurangan, pembagian dan perkalian

Latihan 1:

1. 18 23 19 25 22 29
 - a. 25 dan 34
 - b. 23 dan 33
 - c. 27 dan 35
 - d. 25 dan 35
 - e. 24 dan 32

Jawaban:

2. 30 32 33 35 42 48 63
 - a. 40 dan 52
 - b. 54 dan 60
 - c. 42 dan 52

- d. 55 dan 59
- e. 50 dan 60

Jawaban:

3. 4 17 8 14 16 11 32 28

- a. 66 dan 4
- b. 58 dan -3
- c. 60 dan 3
- d. 64 dan 5
- e. 61 dan 2

Jawaban:

4. 13 14 17 22 29 38 ...

- a. 45
- b. 47
- c. 49
- d. 50
- e. 51

Jawaban:

5. A R D P

- a. G dan N
- b. E dan O
- c. H dan M
- d. F dan Q
- e. E dan M

Jawaban:

6. 13 2 15 7 17 12 19 17

- a. 18 dan 20
- b. 19 dan 23
- c. 20 dan 21



- d. 22 dan 24
- e. 21 dan 22

Jawaban:

7. 20 40 120 ... 720

- a. 360
- b. 270
- c. 300
- d. 240
- e. 280

Jawaban:

8. 53 56 58 51 63 46 ...

- a. 64
- b. 51
- c. 41
- d. 58
- e. 68

Jawaban: ...

9. EHGJILKN... ..

- a. MP
- b. OQ
- c. QP
- d. PR
- e. OP

Jawaban:

10. 90 20 90 20 45 40

- a. 20 dan 60
- b. 10 dan 20
- c. 25 dan 80



- d. 65 dan 90
- e. 15 dan 120

C. Tanggal Peringatan

Buat strategi berbeda untuk menghafal tanggal penting

1. Tanggal Proklamasi Kemerdekaan RI : 17 Agustus 1945
2. Peringatan hari pahlawan: 10 November
3. Hari Kesaktian Pancasila: 1 Oktober
4. Hari Pendidikan Nasional: 2 Mei
5. Hari Raya Idul Fitri bagi umat Islam: 1 Syawal
6. Hari Lansia Indonesia: 29 Mei
7. Hari TNI dan ABRI: 5 Oktober
8. Hari Kartini: 21 April
9. Hari Jadi Palang Merah Indonesia: 17 September
10. Hari Ibu: 22 Desember



D. Kinerja Tugas

Lanjutkan angka berikutnya!

1. 2, 4, 5, 5, 7, 8, ..., .., ..
2. 6, 10, 14, 3, 5, 7, .., .., ..
3. 11, 20, 29, 19, 28, 37, .., .., ..

BAB XI

PERTEMUAN XIX DAN XX

KEMAMPUAN MEMORI KERJA 1

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja tugas ingatan melalui bahasa.

B. Domino Fonologis

Instruktur mengucapkan sepatah kata dan peserta harus menyatakan nama benda sejumlah 5 kata dimulai dengan suku kata yang sama dengan yang terakhir kata suku kata oleh instruktur.

Contoh:

Instruktur	Peserta
Ladu	Duduk, dua, duka, duku, dualisme
Rimba	Bawa, Baju, Bagus, Baca, Bahagia

Latihan 1:

No.	Instruktur	Peserta
1	Kita	
2	Sengaja	

No.	Instruktur	Peserta
3	Belajar	
4	Sekaligus	
5	Bermain	
6	Kata-kata	
7	Lucu	
8	Supaya	
9	Selalu	
10	Dapat	
11	Tersenyum	
12	Bahagia	
13	Pada	
14	Akhir	
15	Masa	
16	Pensiun	
17	Serta	
18	Menjadi	
19	Lansia	
20	Yang berguna	



Latihan 2:

No.	Instruktur	Peserta
1	Segala	
2	Upaya	
3	Daya	
4	Sudah	
5	Di lakukan	
6	Untuk	
7	Mengejar	
8	Cita-cita	
9	Yang	

No.	Instruktur	Peserta
10	Setinggi	
11	Langit	
12	Seluas	
13	Samudra	
14	Sedalam	
15	Lautan	
16	Supaya	
17	Segeera	
18	Tercapai	
19	Apa saja	
20	Yang diinginkan	

C. Pa-pa-ra-pa-pa

Menghitung jumlah rangsangan-target dalam mengatur rangsangan destraktor, sementara intonasi irama pada saat bersamaan.

Latihan 3:

Petunjuk:

Berikan tanda tepuk tangan 1 kali pada kata “saya” dari setiap perkataan pelatih ucapkan.

“Rencana liburan keluarga kami. Keluarga kami terdiri dari Ayah, Ibu, kakak perempuan dan kakak laki-laki **saya**. **Saya** menjadi bagian keluarga yang mencari pilihan wisata liburan. **Saya** mengusulkan untuk pergi ke pantai parang teritis karena dekat dengan kampus **saya** di Yogyakarta, namun Ibu **saya** mengusulkan pergi ke Bandung sekalian menjenguk kakek dan nenek **saya**. Semua berpendapat dan

akhirnya mendapatkan keputusan yang dapat diterima oleh semua anggota keluarga **saya** yaitu pergi ke Bandung sekalian menjenguk kakek dan nenek **saya**.

Tiba pada hari yang dinantikan semua, **saya** dan semua berangkat naik pesawat dengan waktu tempuh 1 jam dari SOLO ke Bandung. Semua senang dengan menikmati pemandangan yang ada. Kakek dan nenek kami masih sehat dan kuat walaupun usianya masuk 70 tahun. Kakek dan nenek tinggal bersama paman **saya**.

Saya sangat menikmati liburan tahun ini. **Saya** selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan Tuhan kepada kami semua."

D. Kinerja Tugas

Sebutkan 10 nama-nama benda yang huruf depannya "**Ka**"!



BAB XII

PERTEMUAN XXI DAN XXII

KEMAMPUAN MEMORI KERJA 2

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja tugas ingatan.

B. Urutan Cerita

Latihan 1:

Petunjuk:

Baca bagian cerita yang tidak teratur kemudian menceritakannya kembali dalam urutan yang benar, tanpa bantuan dari rangsangan!

“PERGI BERSEPEDA KE TAMAN KOTA”

Hari ini tanggal merah sehingga keluarga kami libur dari pekerjaan rutin selama ini. Kami berencana untuk bersepeda menuju ke taman di pusat kota.

Kami menuju ke sana bersama-sama keluarga dengan menggunakan sepeda gandeng.. Tiba di sana, kami tetap mengayuh sepeda menelusuri jalan yang lurus dan penuh pepohonan di samping kanan dan kiri jalan.

Kami hirup udara segar dan menghabiskan waktu hingga pukul 08.30. Setelah itu, kami berempat mencari tempat untuk sarapan pagi. Di sepanjang pinggiran taman, telah disediakan tempat-tempat makan dengan menyajikan berbagai menu makanan. Kami sarapan bersama sambil menikmati keindahan taman dan udara yang segar. Kami puaskan waktu di taman hingga pukul 09.30 dan kami berencana pulang ke rumah dan beristirahat.

Setiba di rumah, kami membersihkan diri dan bersantai dengan kegiatan masing-masing dan menjadwalkan bersama untuk membersihkan rumah berupa membersihkan kolam ikan, merapikan tanaman di depan rumah maupun di belakang rumah dan membersihkan semua kamar mandi.. Kami sangat menikmati liburan hari ini dengan menggunakan kegiatan bersama keluarga kami

Potongan cerita:

1. Di taman terdapat jalan yang digunakan untuk pejalan kaki dan untuk bersepeda.
2. Ibu dan bapak menggunakan sepeda gandeng 1 sedangkan 1 sepeda gandeng lagi untuk kakak dan saya
3. Bapak dan ibu memilih menu nasi pecel sedangkan saya memilih nasi soto daging sapi bersama kakak.
4. Selesai semua, kami memasak bersama di kebun belakang dan makan siang bersama dari masakan kami.

C. Menyelamatkan Cerita

Peserta menerima 4 kartu yang masing-masing mewakili peristiwa penting dalam satu dekade kehidupan. Pada akhirnya, mereka mengatur materi pada tulisan dalam kartu dengan urutan kronologis.

Latihan 2:

Nomor Kartu	Peristiwa kehidupan
Kartu 1	Sewaktu kecil tinggal bersama orang tua dan dibesarkan dengan saudara lain
Kartu 2	Bersekolah dasar bersama teman-teman
Kartu 3	Bermain dengan teman-teman sebaya di rumah sepulang sekolah
Kartu 4	Pergi ke Masjid untuk belajar mengaji bersama dengan teman
Kartu 5	Melanjutkan sekolah ke jenjang tingkat pertama serta berpisah dengan beberapa teman SD
Kartu 7	Melanjutkan sekolah jenjang tingkat Atas
Kartu 8	Melanjutkan kuliah di perguruan tinggi
Kartu 9	Bekerja seribah mendapatkan ijazah Sarjana
Kartu 10	Menabung untuk masa depan
Kartu 11	Memutuskan menikah untuk mengakhiri masa lajang
Kartu 12	Membina rumah tangga bersama pasangan dan mendapatkan keturunan
Kartu 13	Membesarkan buah hati dengan penuh cinta dan kasih sayang
Kartu 14	Menikahkan anak ketika sudah dewasa dan siap hidup mandiri
Kartu 15	Beraktivitas dalam kehidupan sosial bersama tetangga
Kartu 16	Meningkatkan keimanan dan ketakwaan dengan beribadah Haji ke Mekah.

Nomor Kartu	Peristiwa kehidupan
Kartu 17	Menikahkan anak kedua yang sudah siap hidup mandiri
Kartu 18	Menjaga kesehatan di usia senja
Kartu 19	Menjaga rutinitas bersedekah dan berinfak dan lainnya
Kartu 20	Mendekatkan diri kepada sang pencipta

D. Kinerja Tugas

Tuliskah dengan urutan ketika Bapak - Ibu akan mandi dengan air hangat!



BAB XIII

PERTEMUAN XXIII DAN XXIV

KEMAMPUAN MEMORI KERJA 3

A. Penjelasan

Berisikan informasi yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja tugas ingatan dengan mengingat nama-nama bulan dalam tahun Masehi, tahun Hijriyah dan tahun Jawa.

B. Urutan Bulan Masehi

Peserta harus mengulang urutan bulan, mengikuti urutan kalender.

No.	Masehi	Hijriyah	Jawa
1	Januari	Muharram	Suro
2	Februari	Safar	Sapar
3	Maret	Robbi'ul Awal	Robbi'ul Awal
4	Aprik	Robbi'ul Akhir	Robbi'ul Akhir
5	Mei	Jumadil Awal	Jumadil Awal
6	Juni	Jumadil 'Akhir	Jumadil 'Akhir
7	Juli	Rojab	Rejeb
8	Agustus	Sya'ban	Ruwah

No.	Masehi	Hijriyah	Jawa
9	September	Romadhon	Poso
10	Oktober	Syawal	Syawal
11	November	Dzul Qoidah	Dzul Qoidah
12	Desember	Dzul Hijriyah	Dzul Hijriyah

Latihan 1:

Jawablah pertanyaan berikut:

1. Sebutkan dengan urut nama-nama bulan dalam tahun Masehi!
2. Sebutkan dengan urut nama-nama bulan dalam tahun Hijriyah!
3. Sebutkan dengan urut nama-nama bulan dalam tahun Masehi!
4. Bulan apa Bapak/Ibu dilahirkan?



C. Peristiwa besar dalam tahun di Indonesia

Peserta akan diingatkan dengan peristiwa-peristiwa besar dalam tahunan di Indonesia.

Latihan 2:

Peristiwa besar dan tanggalnya. Pelajarilah urutan tanggal dari peristiwa-peristiwa di bawah ini!

Tanggal	Peristiwa
01 Januari	Hari Tahun Baru Masehi (Internasional)
03 Januari	Hari Departemen Agama
10 Januari	Hari Gerakan Satu Juta Pohon (Internasional)

Tanggal	Peristiwa
04 Februari	Hari Kanker Dunia (Internasional)
09 Februari	Hari Pers Nasional
28 Februari	Hari Gizi Nasional Indonesia
01 Maret	Hari Peringatan Peristiwa Serangan Umum di Yogyakarta
11 Maret	Hari Surat Perintah 11 Maret (Supersemar)
24 Maret	Hari Peringatan Bandung Lautan Api
24 Maret	Hari Tuberkulosis Sedunia (Internasional)
09 April	Hari TNI Angkatan Udara (TNI AU)
21 April	Hari Kartini
29 April	Hari Tari (Internasional)
01 Mei	Hari Buruh Sedunia (Internasional)
02 Mei	Hari Pendidikan Nasional (Hardiknas)
17 Mei	Hari Buku Nasional
20 Mei	Hari Kebangkitan Nasional
29 Mei	Hari lanjut usia (Lansia)
31 Mei	Hari Tanpa Tembakau Sedunia (Internasional)
01 Juni	Hari Lahir Pancasila
01 Juni	Hari Anak-anak Sedunia (Internasional)
01 Agustus	Hari ASI Sedunia (Internasional)
05 Agustus	Hari Dharma Wanita Nasional
10 Agustus	Hari Kebangkitan Teknologi Nasional
12 Agustus	Hari Remaja (Internasional)
14 Agustus	Hari Pramuka (Praja Muda Karana)
17 Agustus	Hari Proklamasi Kemerdekaan Republik Indonesia
21 Agustus	Hari Maritim Nasional
11 September	Hari Radio Republik Indonesia (RRI)

Tanggal	Peristiwa
17 September	Hari Palang Merah Nasional
30 September	Hari Peringatan Pemberontakan G30S/PKI
01 Oktober	Hari Kesaktian Pancasila
02 Oktober	Hari Batik Nasional dan Hari Batik Dunia
05 Oktober	Hari Tentara Nasional Indonesia (TNI)
27 Oktober	Hari Listrik Nasional
28 Oktober	Hari Sumpah Pemuda
10 November	Hari Pahlawan
12 November	Hari Kesehatan Nasional
25 November	Hari Guru (PGRI)
01 Desember	Hari AIDS Sedunia (Internasional)
10 Desember	Hari Hak Asasi Manusia
22 Desember	Hari Ibu Nasional

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Tanggal berapa hari ulang tahun diperingati?
2. Kapan peristiwa Indonesia merdeka?
3. Tanggal berapa hari Kesaktian Pancasila diperingati?
4. Kapan hari ulang tahun TNI kita?
5. Tanggal berapa peringatan hari pahlawan Indonesia?

D. Jumlah Huruf

Mengatakan jumlah huruf dalam satu kata tanpa rangsangan cetak.

Latihan 3:

No.	Jenis kata	Jumlah huruf
1	Air	
2	Minum	

No.	Jenis kata	Jumlah huruf
3	Kelapa	
4	Muda	
5	Rumah	
6	Pesawat	
7	Kereta api	
8	Masinis	
9	Kuda	
10	Tali	
11	Ember	
12	Sandal	
13	Tangga	
14	Jarum	
15	Suntik	
16	Nelayan	
17	Petani	
18	Buruh	
19	Presiden	
20	Menteri	



E. Kinerja Tugas

1. Sebutkan 5 buah nama - nama kota!

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

2. Hitunglah jumlah huruf dalam kata dari kota yang tadi disebutkan
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.
 - e.
3. Berapa jumlah bulan dalam satu tahun Masehi?



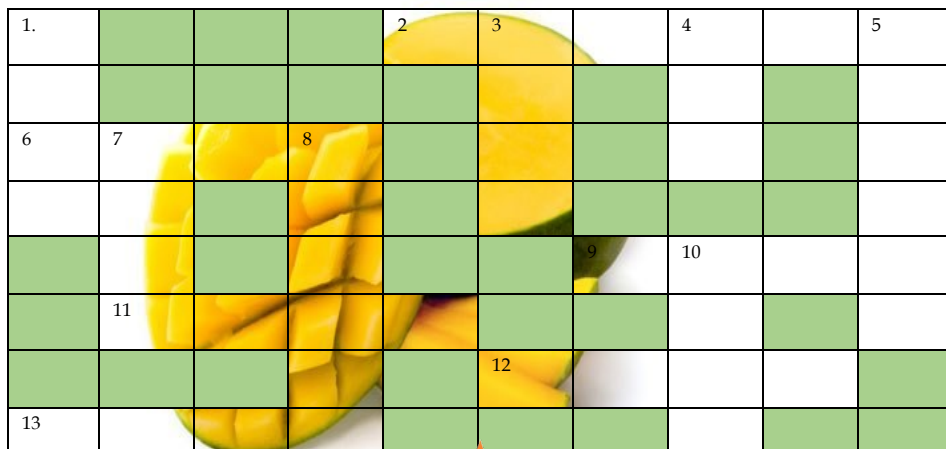
BAB XIV

SOAL-SOAL LATIHAN

Latihan 1

Isilah kata-kata dalam kotak sesuai dengan pertanyaan mendatar dan menurun di bawah ini!

No.	Mendatar	No.	Menurun
2	Hari setelah Sabtu	1	Nama lain kota Surakarta
6	Perkalian dari panjang dan lebar	3	Ras yang disukai banyak orang
9	Hewan untuk lomba pacuan	4	Pelumas dahaga
11	Ikhlas	5	Kegiatan orang yang mengumpulkan uang dan diberikan kepada anggota yang namanya keluar dari undian
12	Nama mata pencaharian bekerja di sawah	7	Menghitung panjang kain dengan meteran
13	Dapat mengangkat beban berat	8	Kegiatan ibadah orang Islam



Latihan 2

Sebutkan dalam 1 menit nama benda apa pun yang mempunyai huruf depannya "F" dimulai dari sekarang!

No.	Nama Benda	No.	Nama Benda	No.	Nama Benda
1		6		11	
2		7		12	
3		8		13	
4		9		14	
5		10		15	

Latihan 3

Gambar jam dinding lengkap dengan angkanya yang menunjukkan pukul 12.30!



Latihan 4

Carilah kata yang menjadi lawan kata berikut ini!

1. Senang
2. Makan
3. Juara
4. Laki-laki
5. Bersih
6. Kuat
7. Cerdas
8. Menghisap

9. Hidup

10. Berjalan

Latihan 5

Sebutkan angka dari kelipatan 7 mundur kebelakang dari angka 49:

49



DAFTAR PUSTAKA

- BHP UMY. 2015. Pemahaman Spiritual Bagi Lansia Masih Rendah. <http://www.umat.ac.id/pemahaman-spiritual-bagi-lansia-masih-rendah.html>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Citizen Reporter. Editor: Ningsih, T.H. 2016. Maap Ini Yang Terjadi Jika Lansia Belajar Membaca. <http://surabaya.tribunnews.com/2016/01/25/maap-ini-yang-terjadi-jika-lansia-belajar-membaca>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Dede Suherlan. 2018. Pesta Buku Dibuka, Ajak Warga Cintai Buku. <http://jabarnews.com/2018/03/pesta-buku-dibuka-ajak-warga-cintai-buku.html>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Detik Health. 2010. Proses Perubahan Wajah Manusia Sepanjang Hidupnya. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/1535935/proses-perubahan-wajah-manusia-sepanjang-hidupnya>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Eshkoor, S. A., Hamid, T. A., Mun, C. Y. & Ng, C. K. Mild cognitive impairment and its management in older people. *Clin. Interv. Aging* 10, 687–693 (2015).
- Everdeen. 2016. Tips Wisata Bagi Lansia. <http://pinkkorset.com/2016/tips-wisata-bagi-lansia/> Diakses tanggal 1 Juni 2018

- Karssemeijer, E. G. A. E. et al. Positive effects of combined cognitive and physical exercise training on cognitive function in older adults with mild cognitive impairment or dementia: A meta-analysis. *Ageing Res. Rev.* (2017). doi:10.1016/j.arr.2017. 09.003
- Kemal Al Fajar. 2017. 7 Perubahan Pada Laki-laki dan Perempuan Seiring Bertambahnya Usia. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/7-perubahan-pada-laki-laki-dan-perempuan-seiring-bertambahnya-usia/> Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Koran Sindo. 2015. Lansia berhak hidup Sehat dan Bahagia. <https://lifestyle.sindonews.com/read/1006628/152/1-anisia-berhak-hidup-sehat-dan-bahagia-1432866796>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Marieska Virdhani (Okezone), Jurnalis. 2014. Lima Kiat Bahagia di Usia Senja. <https://lifestyle.okezone.com/read/2014/09/02/483/1033352/lima-kiat-bahagia-di-usia-senja>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- MS News. 2016. 27 Foto paling Berpengaruh dalam sejarah. <http://muhammadsirajuddin.com/index.php/2016/08/22/27-foto-paling-berpengaruh-dalam-sejarah/#> Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- PeduliSehat.info. 2018. <http://pedulisehat.info/jenis-jenis-sakit-kepala-yang-perlu-diketahui/> Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Sanford, A. M. Mild Cognitive Impairment. *Clin. Geriatr. Med.* 33, 325–337 (2017).

Simanis. Pelajaran.co.id 2017. Pengertian Rawa, Manfaat, Fungsi, Serta Jenis-Jenis Rawa dan Contoh Lengkap. <http://www.pelajaran.co.id/2017/11/pengertian-rawa-manfaat-fungsi-serta-jenis-jenis-rawa-dan-contoh.html> Diakses tanggal 1 Juni 2018

Wisatabdg.com. 2016. Patung Replika Dinosaurus Kini Menghuni Taman Lansia. <http://www.wisatabdg.com/2016/06/patung-replika-dinosaurus-kini-menghuni.html> Diakses tanggal 1 Juni 2018.

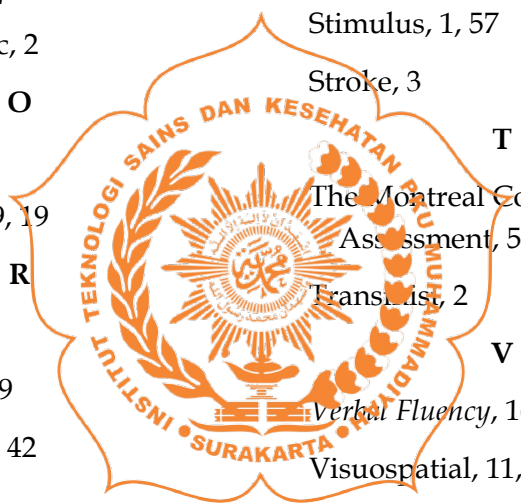
Yang, H.-L. et al. Memory-Focused Interventions for People with Cognitive Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Studies. *Int. J. Nurs. Stud.* (2017). doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.08.005



DAFTAR INDEKS

A	G
Abstraksi, 16	Geriatrik, 4
Aferen, 2	Gerontologi, 4
<i>Alél apolipoprotein e</i> , 3	Global deterioration scale, 5
Amigdala, 1	Glutamat, 2
Aritmetika, 71	H
Atensi, 7, 13	Heterogen, 3
C	Hiperlipidemia, 3
Clinical dementia, 5	Hipertensi, 3
Clock drawing test, 5	Hipokampus, 1
D	I
Dekade, 81	Intelligence testing, 5
<i>Delayed recall</i> , 17	Inte neuron, 1
Demensia alzheimer, 3	K
Demensia frontotemporal, 3	Kalkulasi, 7, 9
Demensia vaskular, 3	Kognitif, 1, 2, 3, 4, 5, 9, 10, 20, 99
<i>Dementia</i> , 2, 5, 94	Komitmen, 64
Depresi, 3	L
Diensefalon, 1	Lobus temporal otak, 1
Dysphoria, 3	<i>Long term Potentiation</i> , 1
Dysthymia, 3	
E	
<i>Ekspresif</i> , 2	

M	<i>Reseptif</i> , 2
<i>MILD COGNITIVE IMPAIRMENT</i> , 2, 94	<i>Reseptor</i> , 2
<i>MINi-Mental State Examination</i> , 5	S
N	<i>Screening</i> , 5
<i>Neurodegeneratif</i> , 3	<i>Sensor</i> , 1, 4
<i>Neuropsychiatric inventory</i> , 5	<i>Short form neuropsychiatric inventory questionnaire</i> , 5
<i>N-methyl-d-aspartate</i> , 2	<i>Sinaps</i> , 2
<i>Non-amnestic</i> , 2	<i>Stimulasi</i> , 45
O	<i>Stimulus</i> , 1, 57
<i>Obstruksi</i> , 4	<i>Stroke</i> , 3
<i>Orientasi</i> , 6, 9, 19	T
R	<i>The Montreal Cognitive Assessment</i> , 5
<i>Recall</i> , 8, 17	<i>Translasi</i> , 2
<i>Registrasi</i> , 6, 9	V
<i>Remember me</i> , 42	<i>Verbal Fluency</i> , 16
	<i>Visuospatial</i> , 11, 12



GLOSSARIUM

Administrasi adalah proses kegiatan dengan bantuan berbagai sumber untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan sebelumnya.

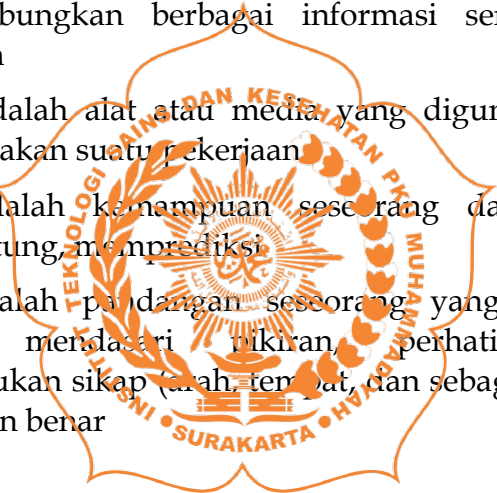
Fungsi *ekspresif* adalah kemampuan otak untuk mengekspresikan diri terhadap informasi yang dimiliki

Fungsi *reseptif* adalah kemampuan otak untuk memilih, menerima, mengelompokkan atau menggolongkan serta menggabungkan berbagai informasi sensoris yang diterima

Instrumen adalah alat atau media yang digunakan untuk mengerjakan suatu pekerjaan

Kalkulasi adalah kemampuan seseorang dalam hitung menghitung, memprediksi

Orientasi adalah pandangan seseorang yang digunakan untuk mendasari pikiran, perhatian dalam menentukan sikap (arah, tempat, dan sebagainya) yang tepat dan benar



TENTANG PENULIS



Ida Untari, AMK., S.K.M., M.Kes., lahir di Surakarta Jawa Tengah, 29 Maret 1976. Riwayat pendidikan dimulai dari SD Al-Islam Al-Fajar, MTsN Surakarta II, dan MAN 2 Surakarta. Melanjutkan pendidikan di DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (1995-1998) AKTA III Program Studi Fakultas Ilmu Kependidikan (FKIP) UNS (1999-

2000), S1 Kesehatan Masyarakat Jurusan Epidemiologi Biostatistik Fakultas Kesehatan Masyarakat UNIMUS Semarang (2003-2005), S2 Magister Kesehatan pada Peminatan Pendidikan Profesi Kesehatan Program Pasca Sarjana Magister Kedokteran Keluarga UNS Surakarta (2005-2007) dan tahun 2016 menempuh studi S3 Kesehatan Masyarakat pada Program Pasca Sarjana di UNS Surakarta.

Pengalaman akademik dan non akademik sebagai Kasubbag. Laboratorium Akper PKU Muhammadiyah Surakarta (2000-2003), Koordinator bagian Al-Islam dan Kemuhammadiyah serta Asrama (2003-2005), Ketua Unit Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (2005-2007), Sekretaris Program studi DIII Keperawatan (2008-2012), Ketua Program Studi DIII Keperawatan Stikes PKU Muhammadiyah Surakarta (2012-2014), dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat STIKes PKU Muhammadiyah Surakarta (2014-sekarang). Tahun 2011 hingga 2016 menjadi dosen tetap di STIKes Duta Bangsa Klaten. Tahun 2017 mengajar di Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Pengalaman organisasi penulis dimulai dari Ketua Pimpinan Ranting Nasyi'atul 'Aisyiyah Semanggi (1995-2000), Ketua Majelis Kesehatan Pimpinan Cabang Aisyiyah Kota Bengawan dan Ranting Semanggi Surakarta (2010-2015), Bendahara Asosiasi Institusi Pendidikan (AIP) DIII Keperawatan Jawa Tengah (2009-2013), Sekretaris Pimpinan Cabang Aisyiyah Kota Bengawan Surakarta (2015-2020), Sekretaris Majelis Hukum dan HAM Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Surakarta (2015-2020), Sekretaris Konsorsium Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Perguruan Tinggi Muhammadiyah dan Aisyiyah Jawa Tengah dan DIY (2016-2020), Sekretaris Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Pengurus Cabang Surakarta (IAKMI) (2015-2018).

Berbagai pengalaman penulis di bidang penelitian dan pengabdian masyarakat sudah banyak dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah, jurnal dan buku. Memperoleh hibah penelitian dosen pemula dari DIKTI (2014), Memperoleh hibah Penulisan Buku Ajar (2015), Memperoleh hibah IBM (2016). Buku pertama berjudul "Buku Kader menuju Lansia Sehat dan Mandiri (Thema Publishing, 2016)", Buku kedua berjudul "Buku Menu Untuk lansia (2017)", disusul "Buku Tuntunan Ibadah Praktis Untuk Lansia Sehat Dan Mandiri (2017)", "Buku Saku Kader Posyandu balita (2017)", "Buku Menu Sehat Untuk Balita", "Panduan Pijat Bayi (2017)", "Buku Ilmu Kesehatan Masyarakat (2017)". "Buku Ajar: Keperawatan Gerontik (EGC Jakarta, 2018)" dan buku yang Bapak Ibu pegang saat ini yang digunakan untuk meningkatkan fungsi kognitif lansia. Penulis pemegang Hak Cipta Model Senam Cegah Pikun dengan Nomor P/ID C09201600260 tahun 2016, Hak cipta Motif dan batik seragam IAKMI (Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia).