

## HUBUNGAN PENGETAHUAN *DIET MIND* PADA LANSIA DENGAN SPMSQ

Wahyu Riyanigrum<sup>1</sup>, Reflan Fadillah R<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Jawa Tengah

<sup>2</sup>RS PKU Muhammadiyah Siti Aminah Bumiayu, Jawa Tengah

Corresponding Author: [wahyuriyaningrum@gmail.com](mailto:wahyuriyaningrum@gmail.com)

### Abstrak

Dimensia adalah penyakit dimana fungsi kognitif seseorang memburuk dibandingkan beberapa bulan atau tahun sebelumnya. Orang dengan demensia mengalami kesulitan dengan jenis kemampuan kognitif tertentu paling umum memori atau ingatan Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik respon usia, jenis kelamin, pendidikan, hasil SPMSQ dan mengetahui tingkat pengetahuan diet dan hubungan pengetahuan diet pada lansia terutama tentang diet MIND dengan hasil SPMSQ di Posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini adalah Lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu yang berjumlah 20 orang responden dengan Teknik menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner. Analisis yang digunakan yaitu korelasi. Berdasarkan pada hasil penelitian yaitu karakteristik responden usia rata-rata lansia berada pada kategori lansia muda (66-74 tahun) dengan jumlah 11 orang responden (55%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 16 orang (80%), dan tingkat pendidikan terakhir responden menunjukkan bahwa rata-rata responden hanya berpendidikan sampai tingkat sekolah dasar atau SD yaitu dengan jumlah 13 orang (65%). Tingkat pengetahuan mengenai diet MIND pada lansia berada pada kategori cukup dengan jumlah responden yaitu 9 orang (45%). Hasil *correlations* menunjukkan skor *sig.(2-tailed)* sebesar  $0.001 < 0.005$ , yang berarti ada hubungan antara pengetahuan diet mind dan SPMSQ.

**Kata kunci:** Dimensia, Diet MIND, Lansia, SPMSQ

### Abstract

*Dementia is a disease in which a person's cognitive function is worse than the previous few months or years. People with dementia have difficulty with certain types of cognitive abilities, most commonly memory or memory. The purpose of this study was to determine the characteristics of the response of age, gender, education, SPMSQ results and to determine the level of dietary knowledge and the relationship of dietary knowledge in the elderly, especially about the MIND diet with SPMSQ results. at the Posyandu for the elderly, RW.06, East Talok Village, Bumiayu District. This type of research uses quantitative with a cross sectional design. The sample in this study was the elderly in the elderly posyandu RW.06 East Talok Village, Bumiayu District, totaling 20 respondents with a technique using consecutive sampling. The instrument used is a questionnaire. The analysis used is correlation. Based on the results of the study, namely the characteristics of the respondents, the average age of the elderly is in the category of young elderly (66-74 years) with a total of 11 respondents (55%). Most of them are female with a total of 16 people (80%), and the last education level of respondents shows that the average respondent only has education up to elementary school or elementary school, with a total of 13 people (65%). The level of knowledge about the MIND diet in the elderly is in the sufficient category with 9 respondents (45%). The results of the correlations show a *sig. (2-tailed)* score of  $0.001 < 0.005$ , which means there is a relationship between knowledge of diet mind and SPMSQ.*

**Keywords :** Dementia, MIND Diet, Elderly, SPMSQ

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang dimana usianya telah memasuki 60 tahun ke atas (Akbar, 2019). Demensia adalah penyakit dimana fungsi kognitif seseorang memburuk dibandingkan beberapa bulan atau tahun sebelumnya. Orang dengan demensia mengalami kesulitan dengan jenis kemampuan kognitif tertentu, paling umum memori atau ingatan, tetapi ada juga kemampuan lain yang dapat menurun seperti berbicara, perhatian, orientasi, penilaian, dan perencanaan (Utama & SE, 2020).

Menurut perkiraan World Health Organization (WHO), pada tahun 2025, jumlah lansia di dunia akan meningkat dari tahun 1990 sebesar 220% di Cina, 242% di India, 337% di Thailand dan 440% di Indonesia. Pada tahun 2008, penduduk lanjut usia Indonesia adalah 21,2 juta dengan harapan hidup 66,8 tahun, dan pada tahun 2010 menjadi 24 juta dengan harapan hidup 66,8 tahun, 67,4 tahun dan pada tahun 2020 jumlah lansia diperkirakan mencapai 28,8 juta dengan harapan hidup 71,1 tahun (WHO, 2019).

Menurut Kemenkes (2017), berdasarkan data prakiraan penduduk, jumlah lansia di Indonesia pada tahun 2017 diperkirakan sebanyak 23,66 juta (9,03%). Jumlah lansia pada tahun 2020 (27,08 juta), 2025 (33,69 juta), 2030 (40,95 juta), dan (48,19 juta) pada tahun 2035. Tiga provinsi dengan persentase lansia terbesar adalah DI Yogyakarta (13,81%), Jawa Tengah (12,59) dan Jawa Timur (12,25%). Tiga provinsi dengan persentase lansia terkecil adalah Papua (3,20%), Papua Barat (4,33%) dan Kepulauan Riau (4,35%) (Kemenkes, 2017). Jumlah lansia (berusia 60 tahun ke atas) di Jawa Tengah relatif besar, mencapai sekitar 4,4 juta jiwa atau 36,52 juta jiwa atau 12,59 persen dari total penduduk Jawa Tengah. Persentase ini lebih tinggi dari persentase lansia Indonesia secara keseluruhan hanya 9,78 persen atau sekitar 26,4 juta.

Menurut Supriyanto & Prabowo (2022) proporsi penduduk lanjut usia di Jawa Tengah naik dari 10,34 menjadi 12,15

persen berdasarkan hasil sensus penduduk 2010. Proporsi penduduk di daerah brebes pada kelompok usia produktif (15-64 tahun) meningkat pada tahun 2015 dibandingkan dengan tahun 2014. Pada kelompok usia tidak produktif (0-14 tahun) mengalami penurunan dan pada kelompok usia 65 tahun tercatat tidak signifikan meningkat.

Artinya jumlah tanggungan keluarga semakin bertambah. Kejadian demensia di seluruh dunia berkembang pesat dan saat ini diperkirakan sekitar 46,8 atau 50 juta penderita demensia di seluruh dunia, 20,9 juta di kawasan Asia-Pasifik (Alzheimer's Disease International, World Health Organization, 2017), sekitar 10 juta baru diperkirakan bahwa pada tahun 2016 saja terdapat sekitar 1,2 juta penderita demensia di Indonesia, dan pada tahun 2030 angka ini akan meningkat menjadi 2 juta, dan pada tahun 2050 – menjadi 4 juta.

Demensia adalah gangguan fungsi intelektual dan memori yang disebabkan oleh penyakit otak, dan tidak berhubungan dengan gangguan tingkat kesadaran. demensia sering meningkat seiring bertambahnya usia. Setelah usia 65 tahun, prevalensi demensia berlipat ganda setiap 5 tahun. Prevalensi keseluruhan demensia di antara populasi di atas 60 tahun adalah 5,6% saat ini usia harapan hidup mengalami peningkatan (WHO, 2017).

Menurut Abdillah (2019), saat ini belum ada obat untuk demensia, ada kebutuhan mendesak untuk strategi pencegahan yaitu Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND) dan komponen dietnya untuk mencegah penurunan kognitif, demensia, dan penyakit Alzheimer. Bukti ilmiah saat ini menunjukkan bahwa kepatuhan yang lebih tinggi terhadap diet Mediterania, DASH, atau MIND dikaitkan dengan penurunan kognitif dan risiko alzheimer demensia yang lebih rendah, di mana yang terkuat diamati adalah diet MIND. Pola diet MIND telah dikembangkan untuk melindungi otak dan mencegah demensia, diet MIND adalah kombinasi dari diet mediterania dan diet DASH dan didasarkan pada komponen diet yang telah terbukti menjadi neuroprotektif.

Diet MIND menekankan makanan nabati alami dan asupan terbatas makanan hewani dan makanan tinggi lemak jenuh. Uniknya Diet MIND juga menentukan konsumsi buah beri dan sayuran berdaun hijau serta memakan makanan rendah lemak jenuh dan mengganti daging hewan berkaki empat dengan daging ikan.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dengan kader posyandu lansia di RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu, didapatkan bahwa belum adanya penanganan dan penyuluhan tentang dimensia di wilayah posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu. Berdasarkan latar belakang ini penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat Pengetahuan serta memberikan edukasi mengenai Diet MIND (Mediterranean-DASH Intervention For Neurodegenerative) pada lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik respon usia, jenis kelamin, pendidikan, hasil SPMSQ dan mengetahui tingkat pengetahuan diet dan hubungan pengetahuan diet pada lansia terutama tentang diet MIND dengan hasil SPMSQ di Posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu.

## METODE

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah Lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu yang berjumlah 20 orang responden dengan Teknik menggunakan *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan soal pilihan ganda, dalam pelaksanaan penelitian, kuisioner ini disebar ke responden yang berjumlah 20 lansia. Analisis yang digunakan yaitu korelasi.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel. 1** Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Dan Tingkat Pendidikan Responden Di Posyandu Lansia

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin :		
Laki laki	4	20%
Perempuan	16	80%
Usia :		
Usia Pertengahan (45-55 tahun)	2	10%
Lansia (55-65 tahun)	4	20%
Lansia Muda (66-74 tahun)	11	55%
Lansia tua (75-90 tahun)	3	15%
Pendidikan :		
SD	13	65%
SMP	4	20%
SMA	3	15%
<b>TOTAL :</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Sumber :** Data pasien posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu.

Tabel. 1 Menunjukkan bahwa dari 20 responden lansia diposyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu yang diteliti sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 16 orang (80%), kemudian berdasarkan umur rata-rata responden memasuki kategori

lansia muda dengan jumlah 11 orang (55%), dan berdasarkan tingkat pendidikan terakhir responden menunjukkan bahwa rata-rata responden hanya berpendidikan sampai tingkat sekolah dasar atau SD yaitu dengan jumlah 13 orang (65%).

**Tabel. 2** Hasil Tes SPMSQ pada lansia di Posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu.

Kategori	Jumlah	Presentase
Fungsi intelektual utuh	12	60%
Kerusakan intelektual ringan	5	25%
Kerusakan intelektual sedang	3	15%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Sumber** : Hasil pengkajian pada tanggal 9 maret 2022 kepada lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu.

Berdasarkan Tabel 2 hasil pengkajian kognitif SPMSQ pada lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu didapatkan sebanyak 12 orang (60%) memiliki fungsi intelektual yang utuh, sebanyak 5 orang (25%) mengalami kerusakan intelektual ringan, dan 3 orang (15%) mengalami kerusakan intelektual sedang.

**Tabel. 3** Kuisiner Diet MIND

Tabel 5 Rasio diet MIND				
No.	Variable	Kategori	f	Presentase
1	Apa sumber lemak utama pada diet MIND (Minyak zaitun)	Benar	18	90%
		Salah	2	10%
2	Cemilan yang disarankan pada diet MIND adalah kacang-kacangan	Benar	14	70%
		Salah	6	30%
3	Makanan yang harus dihindari pada diet MIND adalah daging merah	Benar	12	60%
		Salah	8	40%
4	Dari mana diet MIND berasal dari Yunani	Benar	16	80%
		Salah	4	20%
5	Buah yang termasuk kedalam menu diet MIND adalah apel.	Benar	10	50%
		Salah	10	50%
6	Sumber protein hewani pengganti daging merah pada diet MIND adalah ikan	Benar	13	65%
		Salah	7	35%
7	Dalam diet MIND minyak Zaitun digunakan dengan cara menumis	Benar	12	60%
		Salah	8	40%
8	Selain mencegah kepikunan dan terhindar dari penyakit, manfaat yang didapat dari menjalankan diet MIND adalah turun berat badan	Benar	13	65%
		Salah	7	35%
9	Berapa gelas air putih yang harus diminum dalam anjuran diet MIND 6-8 gelas	Benar	6	30%
		Salah	14	70%
10	Selain menjaga pola makan,pada diet MIND juga wajib melakukan kegiatan aktivitas olahraga.	Benar	6	30%
		Salah	14	70%
Jumlah			20	100%

**Tabel. 4** Tingkat Pengetahuan Lansia Tentang Diet Mind Untuk Mencegah Dimensia Pada Lansia.

Kategori nilai	Jumlah	Presentase
Skor 8-10 (Sangat Baik)	6	30%
Skor 5-7 (Cukup)	9	45%
Skor <5 (Kurang)	5	25%
<b>Jumlah</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

**Sumber** : Hasil pengkajian pada tanggal 9 maret 2022 kepada lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu.

Berdasarkan pada Tabel 3 dan tabel.4 dapat dilihat bahwa dari 20 responden lansia dari 10 soal pilihan ganda tentang diet MIND untuk mencegah Dimensia pada lansia yang diteliti rata-rata menunjukkan hasil bahwa pengetahuan lansia mengenai diet MIND untuk mencegah dimensia ada pada kategori nilai cukup dengan jumlah 9 responden (45%), nilai kedua tertinggi yang didapat yaitu pada kategori sangat baik dengan jumlah 6 orang

(30%) dan nilai terkecil yang didapat yaitu pada kategori nilai kurang dengan jumlah responden 5 orang (25%).

Hasil korelasi hubungan pengetahuan diet pada lansia terutama tentang diet MIND dengan hasil SPMSQ. Berdasarkan hasil correlations pada Gambar 1 skor *sig.(2-tailed)* sebesar 0.001 < 0.005, yang berarti ada hubungan antara pengetahuan diet mind dan SPMSQ.

### → Correlations

[DataSet0]

Correlations			
		Pengetahuan	SPMSQ
Pengetahuan	Pearson Correlation	1	.702**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	20	20
SPMSQ	Pearson Correlation	.702**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Gambar 1. Hasil *Correlations*

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

#### a) Jenis kelamin

Penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 9 maret 2022 didapatkan rata-rata responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 16 orang (80%). Sebagaimana yang dilaporkan oleh BPS (2020), selama kurun waktu hampir lima dekade, persentase penduduk lansia Indonesia meningkat sekitar dua kali lipat (1971-2019), yakni menjadi 9,6 persen (25 juta-an) di mana lansia perempuan sekitar satu persen lebih banyak dibandingkan lansia laki-laki (10,10% banding 9,10%).

#### b) Usia

Penelitian yang dilakukan di Posyandu lansia RW.06 Desa Talok timur Kecamatan Bumiayu dari 20 responden didapatkan rata-rata usia lansia ada pada kategori lansia muda (66-74 tahun) yaitu sebanyak 11 orang (55%). lansia adalah

mereka yang telah memasuki usia 60-an, lansia akan mengalami berbagai perubahan fisik, mental dan sosial, perubahan fisik meliputi hilangnya kekuatan, dan penampilan. Hal ini dapat menyebabkan beberapa orang merasa tertekan atau tidak bahagia di usia tua. Jika mereka mengandalkan energi fisik yang tidak lagi mereka miliki, mereka tidak akan efektif dalam pekerjaan dan peran sosial mereka. (Azizah, 2017).

#### c) Pendidikan

Tingkat Pendidikan responden di Posyandu lansia RW.06 desa Talok timur Kecamatan Bumiayu setelah dilakukan penelitian didapatkan rata-rata lansia hanya mengenyam pendidikan sampai tingkat sekolah dasar yaitu 13 orang (65%), yang terbesar kedua yaitu berpendidikan SMP dengan persentase 20% dengan jumlah 4 orang responden, nilai terkecil yaitu responden dengan pendidikan SMA dengan

jumlah 3 orang (15%). Menurut Anggreni & Safitri, (2020), pengetahuan adalah hasil “tahu” yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan pada salah satu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga. Pengetahuan adalah area yang sangat penting untuk membentuk perilaku seseorang.

## **2. SPMSQ (Short Portable Mental Status Questionnaire)**

Hasil test SPMSQ yang dilakukan pada tanggal 9 maret 2022 didapatkan bahwa tingkat intelektual lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu dari 20 responden terdapat 12 orang (60%) memiliki fungsi intelektual utuh. Menurut De andrade (2017), SPMSQ adalah skala pendek yang berisi 10 pertanyaan yang mendukung evolusi gangguan kognitif yang menilai diagnosis dan pemantauan perawatan dan informasi tentang memori, orientasi temporal, kemampuan matematika, fakta, dan keterampilan hidup sehari-hari. SPMSQ adalah sebagai alat untuk melakukan test terhadap tingkat pengetahuan dan ingatan pada lansia.

## **3. Tingkat Pengetahuan Diet MIND Untuk Mencegah Dimensia**

Pada penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan lansia tentang diet MIND untuk mencegah terjadinya dimensia pada lansia di posyandu lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu menunjukkan bahwa dari 10 soal pilihan ganda tentang diet MIND untuk mencegah terjadinya dimensia rata-rata menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang diet MIND masih berada pada kategori nilai cukup.

Sesuai data hasil penelitian dari 10 soal pilihan ganda yang diajukan dilihat bahwa dari 20 responden lansia dari 10 soal pilihan ganda tentang diet MIND untuk mencegah Dimensia pada lansia yang diteliti rata-rata menunjukkan hasil bahwa pengetahuan lansia mengenai diet MIND untuk mencegah dimensia ada pada kategori nilai cukup, responden sebagian

besar (45%) memiliki nilai dengan kategori cukup, nilai kedua tertinggi yang didapat yaitu pada kategori sangat baik dengan persentase (30%) dan nilai terkecil yang didapat yaitu pada kategori nilai kurang dengan jumlah responden 5 orang (25%), Setelah dilakukan pemberian edukasi tentang diet MIND, Sebagian besar responden sudah memahami komponen makanan pada diet MIND.

## **4. Hubungan Antara Pengetahuan Diet Mind dengan SPMSQ.**

Berdasarkan Gambar 1 diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan diet mind dengan SPMSQ. Pengetahuan dengan cara edukasi kepada lansia perlu dilakukan, karena lansia membutuhkan asuman gizi yang baik untuk tubuhnya. Edukasi adalah kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kepada masyarakat, individu ataupun kelompok. Dimana pesan tersebut bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih baik (Romdhonah et al, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Sesrianty et al (2020), dengan judul Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi materi yang diberikan dan dilanjutkan dengan kegiatan tanya jawab dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan lansia hal ini dibuktikan dari 80% mampu menyebutkan kembali tentang definisi, 85% mampu menyebutkan kembali tanda dan gejala, 85% mampu menyebutkan kembali tentang pencegahan hipertensi terjadi peningkatan pemahaman peserta.

Menurut Istichomah (2020) melalui kegiatan penyuluhan yang telah dilakukan peserta yang menderita hipertensi dapat meningkatkan pemahaman sehingga dapat melakukan upaya pengontrolan tekanan darah dan pengendalian hipertensi dengan merubah gaya hidup yang sebelumnya kurang sehat.

Menurut Akbar & Tumiwa (2020) mengatakan bahwa sebagai salah satu solusi untuk menekan kejadian hipertensi ini dapat dilakukan dengan pendidikan kesehatan kepada masyarakat. Hipertensi dapat dikontrol dengan berbagai upaya menjaga gaya hidup. Hal ini dapat tercapai jika pengetahuan masyarakat mengenai

pencegahan dan perawatan hipertensi baik. Saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi.

Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko. Langingi et al, (2020) saat ini kementerian kesehatan berupaya meningkatkan promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi dan edukasi. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan keinginan masyarakat dalam mencegah dan melakukan perawatan di rumah, sehingga angka hipertensi dapat terkontrol ataupun dicegah pada masyarakat yang berisiko (Mulasari, 2018).

Faktor yang mempengaruhi penurunan daya ingat pada pasien dengan dimensia salah satunya adalah aktivitas fisik. Seseorang yang banyak beraktivitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi dari pada yang jarang beraktivitas, misalnya kegiatan yang harus melibatkan fungsi kognitif seperti bermain tenis, bersepeda, berjalan kaki atau mengerjakan pekerjaan rumah tangga (Fatimah & Lubis, 2018).

Fatimah & Welis (2019) menyatakan faktor usia juga menjadi kemungkinan yang mempengaruhi minat berolahraga responden dimana rata-rata berada pada kategori lansia muda yaitu pada usia 66-74 tahun dimana pada tahap tersebut masih banyak yang aktif bekerja dan merasa sudah cukup lemah dan lelah untuk olahraga setelah melakukan aktivitas sehari-hari, dengan presentase kesalahan (70%) dalam memilih jawaban. Menurut Taufiqurrohman et al, (2016), Diet MIND adalah kombinasi dari diet mediterania dan diet DASH dan didasarkan pada komponen diet yang telah terbukti menjadi neuroprotektif. Diet MIND menekankan makanan nabati alami dan asupan terbatas makanan hewani dan makanan tinggi lemak jenuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian yaitu karakteristik responden usia rata-rata lansia berada pada kategori lansia muda (66-74 tahun) dengan jumlah 11 orang responden (55%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 16 orang (80%), dan tingkat pendidikan terakhir responden menunjukkan bahwa rata-rata responden hanya berpendidikan sampai tingkat sekolah dasar atau SD yaitu dengan jumlah 13 orang (65%). Tingkat pengetahuan mengenai diet MIND pada lansia berada pada kategori cukup dengan jumlah responden yaitu 9 orang (45%). Hasil correlations menunjukkan skor sig.(2-tailed) sebesar  $0.001 < 0.005$ , yang berarti ada hubungan antara pengetahuan diet mind dengan SPMSQ.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapkan terimakasih kepada kader posyandu lansia dan para responden di Posyandu Lansia RW.06 Desa Talok Timur Kecamatan Bumiayu yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2019). Pengaruh pendidikan kesehatan Terhadap Perilaku Pencegahan Demensia Pada Lansia. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 10(3), 63-70.
- Akbar, H., & Tumiwa, F. F. (2020). Edukasi Upaya Pencegahan Hipertensi pada Masyarakat di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 1(3), 154-160.
- Akbar, M. (2019). Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No. 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2).
- Anggreni, D., & Safitri, C. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Remaja tentang COVID-19 dengan Kepatuhan dalam Menerapkan Protokol Kesehatan di Masa New Normal. *Hospital Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto)*, 12(2), 134-142.

- Fatimah, S., & Lubis, V. H. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Mandiri Di Panti Wherda Bina Bhakti Tangerang Selatan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan STIKES IMC Bintaro*, 2(2), 174-174.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Minat Berolahraga pada kelompok usia middle age. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 214-223.
- Istichomah, I. (2020). Penyuluhan kesehatan tentang hipertensi pada lansia di Dukuh Turi, Bambanglipuro, Bantul. *Jurnal Pengabdian Harapan Ibu (JPHI)*, 2(1), 24-29.
- Kemkes RI. Analisis Lansia di Indonesia Tahun (2017) [www.depkes.go.id/download.php?file.../Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017](http://www.depkes.go.id/download.php?file.../Analisis%20Lansia%20Indonesia%202017)
- Langingi, A. R., Watung, G. V., Tumiwa, F. F., Warwuru, P. M., & Sibua, S. (2020). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *Jurnal Salam Sehat Masyarakat (JSSM)*, 1(2).
- Mulasari, S. A. (2018). Penanggulangan hipertensi di dusun kretek rt 09 banguntapan bantul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 257-264.
- Romdhonah, D. L., Sucipto, A., & Nekada, C. D. Y. (2019). Pengaruh Edukasi Manajemen Bencana Gempa Bumi terhadap Kesiapsiagaan Siswa dalam Menghadapi Gempa Bumi. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 10(1), 1-9.
- Sesrianty, V., Amalia, E., Fradisa, L., & Arif, M. (2020). Pemberian Edukasi Tentang Pencegahan Hipertensi Di Posyandu Lansia Cendrawasih Bukittinggi. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 1(2), 50-54.
- Supriyanto, D. R. P., & Prabowo, A. (2022). STUDI ETNOGRAFI PENDUDUK LANJUT USIA DI PROVINSI JAWA TENGAH. *Prosiding*, 11(1).
- Taufiqurrohman, M. I. S., Amroisa, N., Sari, M. I., & Assegaf, A. (2016). Manfaat Pemberian Sitikoline Pada Pasien Stroke Non Hemoragik (SNH). *Medical Profession Journal Of Lampung [MEDULA]*, 6(1), 165-171.
- Utama, D. Z. M., & SE, M. (2020). *Manajemen Sumber Daya Manusia: Konsep Dasar Dan Teori*. UNJ PRESS.
- WHO. (2019). Dementia. Retrieved from : <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/dementia>.
- WHO. Global Health Observatory (GHO) data: top 10 causes of death. (2017) diakses tanggal 19 Januari 2022. Available from: [http://www.who.int/gho/mortality\\_burden\\_disease/causes\\_death/top\\_10/en/](http://www.who.int/gho/mortality_burden_disease/causes_death/top_10/en/).