

Apakah keluarga anda terkena kepikunan?  
Dedeh Supantini, 2018

Judul : **Apakah keluarga anda terkena kepikunan?**

Penulis : **Dedeh Supantini**

Dipublikasikan melalui : **Berita Kita Paroki Bunda Tujuh Kedukaan; Desember 2018**  
**Vol.104; Halaman 40; Penulis Tunggal**

**BERITA  
BK  
KITA**  
Dari Kita untuk Kita  
VOL 104 - Des 2018

*Paroki Bunda Tujuh Kedukaan  
Paroki St. Theodorus  
Stasi Caritas*



## Daftar Isi

Penanggung Jawab & Pembimbing:  
Pst. Yoyo Yohakim, OSC

Pemimpin Redaksi:  
Maria Sugianti

Para Kontributor:

Anna K.  
Anita Karjo  
Boris S.  
Henry H.  
L. Davvy K.  
Liana Dewi S.  
M.Y.Eko  
Maria Gorety S. Yaning  
Maria K.  
Navy Tjahjadi  
Octo Sanbein  
Rani Novia S.  
Stefani Dede S.  
T.E. Rosalina N.  
V.Waty S.Halim

Fotografer:  
Christine J.  
Evelyn  
Sebastian Standiklaus  
Stephanus Wijaya

Artistik:  
Dicky Wahyu

Distributor:  
Ign. Mulyono

Alamat Redaksi :  
Sekretariat Paroki (Sdr. Mulyono)  
Jl. Pandu No. 4 Bandung  
Telp. 022-6011138  
Setiap hari kerja  
07.30 - 12.00 Pagi  
16.00 - 19.00 Sore  
Rabu dan Libur Nasional : Tutup



Desain Sampul Muka  
Dicky Wahyu

Email:  
[redaksiBKpandu@gmail.com](mailto:redaksiBKpandu@gmail.com)

Website:  
<http://bkpandu.wordpress.com>

|   |    |
|---|----|
| Sekapur Sirih .....   | 1  |
| <b>Buah Pikiran</b>   |    |
| - Kelahiran Yesus Membangkitkan Semangat Berbagi.....                 | 3  |
| <b>Iman Katolik</b>   |    |
| - Belajar dari Keluarga Kudus Nazaret .....                           | 5  |
| <b>Mukjizat Santo Santa</b>   |    |
| - Santa Lucia ( 13 Desember ) .....                                   | 9  |
| <b>Dari Kita Untuk Kita</b>   |    |
| - Bertumbuh Menjadi Dewasa dengan Roh Kudus .....                     | 11 |
| - Alam Kematian Itu Tidak Menakutkan .....                            | 13 |
| - Syukur Atas Perayaan Ulang Tahun Pastor Yohanes Sumardi, OSC .....  | 15 |
| - Perayaan Syukur Atas Ulang Tahun ke-59 Pastor Charles, OSC .....    | 16 |
| - Menyingkap Misteri Kitab Wahyu .....                                | 17 |
| - Pelantikan Pengurus Wanita Katolik DpcPandu Periode 2018-2021 ..... | 29 |
| - Kunjungan Wanita Katolik Republik Indonesia Cabang Bogor .....      | 21 |
| - Jiwa-Jiwa di Api Penyucian .....                                    | 22 |
| - Misa Arwah Legioner Komisiium Bandung Barat 1 .....                 | 24 |
| - Hidup Dalam Tradisi Iman Katolik .....                              | 26 |
| - Mendukung Panggilan .....   | 29 |
| <b>Apa Kabar Paroki St.Theodorus</b>                                  |    |
| - Blood For Life Donor Darah Paroki Theodorus .....                   | 31 |
| <b>Yang Muda Yang Bicara</b>  |    |
| - Let's Sharing And Caring! .....                                     | 32 |
| <b>Cinta Kitab Suci</b>   |    |
| - Sepuluh Tahun Aku Menunggu .....                                    | 34 |
| <b>Umat Menulis</b>   |    |
| - Bunga Lily Merah Dan Adventus .....                                 | 36 |
| - Kasih itu Sabar, Kasih itu Murah Hati .....                         | 37 |
| <b>Jelajah Alkitab</b>  |    |
| - Orang Katolik Katanya Jago Kandang .....                            | 38 |
| <b>Informasi Kesehatan</b>  |    |
| - Apakah keluarga anda terkena kepikunan? .....                       | 40 |
| <b>Informasi</b>  |    |
| - Fokus Pastoral tahun 2018 .....                                     | 42 |
| - Ujud Doa Bulan Desember 2018 .....                                  | 42 |
| - Jadwal Acara PDKK Pandu Desember 2018 .....                         | 42 |
| - Lagu Bulan Desember 2018 .....                                      | 42 |
| - Pastor Pendamping Lingkungan .....                                  | 43 |
| - Penanggalan Liturgi Bulan Desember 2018 .....                       | 44 |
| - Petugas Koor dan Organisi Desember 2018 .....                       | 45 |
| - Kegiatan Rutin Paroki St. Theodorus .....                           | 45 |
| - KSP Koptit Pelangi Kasih .....                                      | 46 |
| - Kegiatan Rutin Paroki Bunda Tujuh Kedukaan .....                    | 47 |
| - Jadwal Ibadat Tobat & Pengakuan Dosa Adven 2018.....                | 48 |
| - Berita Duka Cita .....  | 48 |
| - Tarif Iklan Berita Kita .....                                       | 52 |

## Informasi Kesehatan

# Apakah keluarga anda terkena kepikunan?

Oleh: Dede Supantini, dr., SpS., M.Pd.Ked

Seorang nenek berusia tujuh puluh tahun memandangi cucunya. "Siapa kamu?" tanyanya. Cucunya yang sudah remaja itu menyeringai, lalu bergumam sambil membantu neneknya berpakaian. "Dasar pikun! Pakai baju tidak bisa, cucu sendiri juga lupa!". Sang ibu kebetulan mendengarnya menegur. "Kita harus maklum jika nenek mulai pikun. Kan nenek sudah tua".

Betulkah pendapat ibu tersebut?

Sejalan dengan bertambahnya usia, kita semua mengalami proses penuaan. Beberapa efek penuaan dapat terlihat jelas, misalnya timbul uban dan kulit yang keriput. Beberapa tidak kasat mata namun terasa dampaknya, misalnya proses penuaan otak yang ditandai dengan penurunan daya ingat (memori). Pada proses penuaan normal, gangguan memori yang terjadi adalah berupa penurunan kemampuan untuk mengingat dan belajar hal-hal baru. Jika penurunan memori tersebut disertai kesulitan berkomunikasi, kesulitan melakukan pekerjaan rumah tangga maupun aktivitas sehari-hari seperti berpakaian dan makan, maka sudah diluar kewajaran. Apalagi jika seseorang lupa dengan keluarga dekatnya. Kondisi seperti ini mengindikasikan adanya penurunan fungsi intelektual yang abnormal, yang disebut kepikunan atau demensia.

Jelaslah bahwa demensia bukan proses penuaan normal. Demensia adalah suatu kondisi yang harus ditangani dengan baik,

karena dapat menyebabkan disabilitas pada penyandanginya. Karena itu para aktivis demensia mengkampanyekan semboyan "Jangan Maklum dengan Pikun".

Pada kesempatan ini marilah kita mengenal tanda-tanda kepikunan atau demensia, agar dapat mendeteksinya secara dini dan merujuknya ke dokter.

Kepikunan atau demensia adalah suatu sindrom penurunan fungsi intelektual yang cukup berat sehingga mengganggu aktivitas pekerjaan, aktivitas sosial dan aktivitas hidup keseharian, dan biasanya disertai perubahan perilaku. Di Indonesia, pada tahun 2015 diperkirakan terdapat 1 juta orang dengan demensia, dan diperkirakan pada tahun 2030 meningkat menjadi 1,8 juta. Angka ini merupakan fenomena gunung es karena sebagian besar masyarakat kita menganggap demensia sebagai hal yang wajar terjadi pada usia lanjut, sehingga sebagian besar tidak terdeteksi. Penyandanginya baru dibawa ke dokter ketika kondisinya sudah parah.

Tanda awal demensia adalah menurunnya daya ingat (memori). Pada proses penuaan yang normal, penurunan daya ingat ini terbatas pada peristiwa-peristiwa terkini (lupa nama kenalan baru, janji yang baru dibuat, lupa di mana meletakkan benda). Pada demensia, gangguan memori ini makin lama makin parah, sehingga penyandang lupa mau mengucapkan kalimat apa, lupa teman lama, bahkan lupa anggota keluarganya. Lama kelamaan timbul gejala lain berupa

## Informasi Kesehatan

kesulitan berbahasa, gangguan dalam melakukan pekerjaannya, gangguan perilaku, dan gangguan orientasi tempat sehingga sering tersesat di sekitar rumahnya. Selanjutnya timbul gangguan dalam aktivitas kehidupan sehari-hari (berpakaian, makan, memelihara kebersihan diri). Pada tahap akhir, penyandang demensia mengalami disabilitas dan untuk aktivitas sehari-harinya memerlukan bantuan penuh dari orang lain.

Demensia bisa disebabkan oleh berbagai keadaan. Sekitar 50-55% kasus demensia disebabkan oleh Penyakit Alzheimer. Sisanya disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah otak (stroke), penyakit Parkinson, cedera kepala, alkoholisme, obat/substansi tertentu dan kondisi medik lainnya. Pada demensia Alzheimer penyakit berlangsung progresif, diawali dengan penurunan daya ingat yang sering dikira sebagai lumrah pada usia lanjut. Setelah disertai tanda dan gejala lainnya, barulah keluarga menyadari bahwa telah terjadi kepikunan. Kesadaran ini sering timbul terlambat. Oleh karena itu kita semua harus mengetahui cara mendeteksi secara dini tanda-tanda kepikunan (demensia).

Salah satu cara mendeteksi kemungkinan demensia adalah menjawab 8 (delapan) pertanyaan berikut ini:

Dibanding tahun tahun sebelumnya, apakah keluarga anda mengalami kesulitan/perubahan butir-butir dibawah ini? (Jawab "ya" jika berubah, "tidak" bila tidak berubah. atau "tidak tahu" bila anda tidak memperhatikan ciri tersebut):

1. Kesulitan dalam membuat keputusan? Misalnya tidak mampu memberi

saran dengan benar, tidak mampu mengurus keuangan, membeli hadiah yang tidak layak untuk orang lain, bermasalah dengan pemikiran?

2. Sudah tidak menekuni hobi/ kegiatan yang sebelumnya disenangi? Misalnya merajut, menjahit, berkebun, memasak kue, membaca buku, bermain catur, memainkan alat musik, atau bernyanyi?
3. Mengulang-ulang pertanyaan, cerita atau pernyataan yang sama?
4. Kesulitan belajar menggunakan perka- kas & peralatan?, seperti TV, radio, komputer, microwave, remote control, kompor, setrika, blender?
5. Lupa nama bulan atau tahun?
6. Kesulitan mengatur keuangan? Misal- nya membayar rekening air/listrik, periksa buku cek, pajak pendapatan, mengambil uang pensiun di bank?
7. Apakah keluarga anda mengalami kesulitan mengingat janji terhadap orang lain?
8. Sehari-harinya mengalami gangguan memori dan pemikiran yang konsis- ten?. Misalnya lupa meletakkan kaca mata, kunci kendaraan, meletakkan barang tidak sesuai pada tempatnya.

Jika terdapat dua atau lebih jawaban "ya", maka keluarga anda perlu diwas- padai adanya gangguan kognisi yang perlu pemeriksaan lanjutan oleh dokter, untuk dipastikan apakah keluarga anda terkena kepikunan atau tidak.