

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI POSBINDU DESA MEGU GEDE KECAMATAN WERU KABUPATEN CIREBON TAHUN 2023

¹Nuniek Tri Wahyuni, ²Teki Mahasih, ³Muslimin, ⁴Didi Taswidi, ⁵Popi Ovtaviana,
⁶Lisna Nur Fitriyani Dewi

^{1,2,3,4,5,6}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon, Indonesia

Email: nuniek.triwahyuni@yahoo.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Fisik, Lansia, Fungsi Kognitif

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif analitik dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang mengikuti kegiatan Posbindu dengan jumlah sampel sebanyak 96 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner aktivitas fisik dan fungsi kognitif. Analisis data menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia dengan p-value = 0,001. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pihak terkait dalam meningkatkan aktivitas fisik lansia untuk menjaga fungsi kognitif.

ABSTRACT

Keywords:

Family Support, The Activeness of The Elderly, The Elderly Posyandu

This study aims to determine the relationship between physical activity and cognitive function in the elderly in Posbindu, Megu Gede Village, Weru District, Cirebon Regency in 2023. The research method used is a descriptive analytical method with a cross sectional approach. The population in this study is all elderly people who participated in Posbindu activities with a sample of 96 respondents taken by purposive sampling technique. The instrument used was a physical activity and cognitive function questionnaire. Data analysis uses the chi-square test. The results showed that there was a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly with p-value = 0.001. This research is expected to be a reference for related parties in increasing the physical activity of the elderly to maintain cognitive function.

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau biasa disebut lansia merupakan fase akhir dari perkembangan hidup manusia. Berdasarkan World Health Organization (WHO) lanjut usia adalah mereka yang meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu yang berusia 45-59, lanjut usia (elderly) yaitu yang berusia 60-74 tahun, lanjut usia tua (old) yang berusia 75-90 tahun dan usia yang sangat tua (very old) yaitu usia yang di atas 90 tahun. Pada fase lanjut usia akan terjadi banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, fungsi kognitif maupun psikologis. Meningkatnya proporsi lanjut usia, menimbulkan beberapa masalah kesehatan pada lansia. Berdasarkan data dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (2013), masalah kesehatan terbesar lansia adalah penyakit

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

degeneratif. Diperkirakan pada tahun 2050 sekitar 75% lansia penderita penyakit degeneratif tidak dapat beraktivitas. Penyakit degeneratif pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif adalah bagian terbesar didalam otak. Secara umum fungsi kognitif dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu merokok, depresi, kurangnya aktivitas fisik, mengonsumsi alkohol dan kurangnya dukungan sosial.

Fungsi kognitif memiliki peranan penting dalam memori dan aktivitas sehari-hari. Hal tersebut berdampak pada proses sentral dan waktu reaksi menjadi melambat sehingga okupasional dan fungsi sosial akan terjadi penurunan yang signifikan pada kemampuan sebelumnya, sehingga hal ini dapat membuat lansia menjadi enggan untuk melakukan aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu akan berdampak pada fungsi fisik dan psikis lansia, gangguan yang terjadi pada fungsi fisik akan adanya gangguan pada sistem saraf pusat, yaitu pengurangan massa otak dan pengurangan aliran darah pada otak, menurunnya fungsi panca indera, fungsi organ seksual serta menurunnya kemampuan motoric. Sedangkan gangguan yang akan terjadi pada fungsi psikis meliputi lansia akan menjadi rendah diri, bersalah, atau merasa sudah tidak berguna lagi. Menurunnya fungsi kognitif dapat dicegah dengan melakukan tindakan preventif. Salah satu tindakan preventif nya yang dapat dilakukan oleh lanjut usia adalah dengan melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan salah satu cara pencegahan non farmakologis yang sederhana dan dapat dilakukan oleh semua orang termasuk lansia, ketika melakukan aktivitas fisik otak akan di stimulasi sehingga dapat meningkatkan protein pada otak yang dapat disebut Derived Neutrophic Factor (BDNF) selain itu membantu aliran darah dalam tubuh menjadi lebih cepat disalurkan dari jantung ke otak dengan demikian sirkulasi darah di otak akan berjalan lancar dan cukup (4), seperti halnya penelitian dari University Of Iowa Amerika Serikat ditemukan bahwa satu sesi latihan olahraga dapat meningkatkan fungsi kognitif dan memori otak sehingga 20% risiko gangguan fungsi kognitif dapat menurun. Sebagaimana dengan teori proses penuaan pada teori kejiwaan sosial yang terpapar dalam teori aktivitas atau kegiatan menyatakan bahwa para lansia yang sukses adalah mereka yang aktif dan ikut banyak dalam kegiatan sosial.

Berdasarkan data WHO (2017) penurunan fungsi kognitif pada lansia diperkirakan sebanyak 121 juta, 5,8% terjadi pada laki-laki dan 9,5% pada perempuan. Prevalensi mudah lupa pada lansia sebanyak 30% gangguan daya ingat terjadi pada usia 50-59 tahun, sedangkan usia di atas 65 tahun hanya 39% dan 85% terjadi pada usia di atas 80 tahun.

Gangguan fungsi kognitif yang paling umum adalah dimensia atau yang dikenal masyarakat sebagai pikun. Prevalensi dimensia menurut WHO (2017) mencapai sekitar 47 juta jiwa, prevalensi tersebut diperkirakan akan semakin terus meningkat menjadi 115 juta pada taun 2050. Berdasarkan Alzheimer's Disease International (ADI) Report pada tahun 2016 prevalensi dimensia di Indonesia mencapai 1,2 juta, pada tahun 2015 Indonesia masuk sebagai 10 negara dengan dimensia tertinggi di dunia dan di Asia Tenggara (7). Selain itu di Jawa Barat prevalensi dimensia mencapai 2500 jiwa, dan diperkirakan pada tahun 2025 akan mencapai 20.000 jiwa. (8)

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

Gangguan fungsi kognitif lainnya seperti Mild Cognitive Impairment berdasar rangkuman berbagai penelitian di berbagai negara prevalensinya berkisar antara 6,5-30% pada golongan usia di atas 60 tahun. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh 50-80% orang yang mengalami MCI akan mengalami dimensia pada waktu 5-7 tahun mendatang, oleh karena itu diperlukan penanganan dini untuk mencegah menurunnya fungsi kognitif.

Akan tetapi kebanyakan lanjut usia justru tidak banyak melakukan aktivitas fisiknya karena mereka beranggapan bahwa aktifitas fisik seperti melakukan olahraga tidak cocok dengan gaya hidup seusianya meskipun ada diantara mereka yang sadar akan manfaatnya. Lansia beranggapan bahwa dirinya sudah mengalami penurunan kesehatan sehingga sudah tidak bisa untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik mengalami penurunan yang datang dari dewasa tua berusia 55 tahun sampai seterusnya.

Berdasarkan penelitian dari Mega Syafira Argonita tahun 2019 yang berjudul " Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan". Hasil dari penelitian ini menggunakan uji mann withney $p=0.2$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan.

Pada tahun 2050 diperkirakan secara global jumlah penduduk lanjut usia yang berusia lebih dari 60 tahun 100% akan meningkat dari total jumlah 12% menjadi 22%. Sehingga jumlah penduduk lanjut usia dari 900 jiwa lansia akan meningkat menjadi 2 milyar (WHO, 2016). Setengah jumlah lansia di dunia 400 jiwa berada di asia, hal ini disebabkan karena pertumbuhan lansia yang sedang berkembang lebih tinggi dari pada negara yang sudah berkembang.

Pada tahun 2021 menurut data dari Direktorat Jenderal Kependudukan dan Pencatatan Sipil total penduduk Indonesia yang berusia 60 tahun ke atas atau lanjut usia berjumlah sebanyak 30,16 juta jiwa. Sebanyak 11,3 juta jiwa berumur 60-64 tahun, 7,77 juta jiwa berumur 65-69 tahun, 5,1 juta jiwa berumur 70-74 tahun, dan 5,98 juta jiwa berumur diatas 75 tahun. Provinsi Jawa Barat dengan penduduk lansia sejumlah 4,94 juta jiwa. Sedangkan jumlah lansia paling sedikit berada di Provinsi Kalimantan Utara yakni berjumlah 47,8 ribu jiwa lansia.

Pada tahun 2020 total penduduk lanjut usia di Kabupaten Cirebon berjumlah 176.563 jiwa. Sedangkan jumlah lansia yang berumur >65 di kecamatan Weru Kabupaten Cirebon sebanyak 2.924 yang terdiri dari 1.381 berjenis kelamin laki-laki dan 1.543 berjenis kelamin perempuan (12) . Di Kecamatan Weru tersebut jumlah penduduk yang paling banyak terdapat di Desa Megu Gede dengan jumlah penduduk 10.120 jiwa, sedangkan di desa lain seperti Megu Cilik hanya 9.954 jiwa, Desa Setu Wetan hanya berjumlah 6.921 jiwa, Desa Karang Sari berjumlah 7.769 jiwa, Desa Kertasari berjumlah 7.115 jiwa, Desa Weru Kidul berjumlah 4.760 jiwa, Desa Setu Kulon berjumlah 7.491 jiwa, Desa Tegalwangi berjumlah 10.083 dan Desa Weru Lor berjumlah 5.591 jiwa.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

Hasil data yang diperoleh di desa Desa Megu Gede Kecamatan Weru jumlah penduduk tahun 2022 yang berjumlah 10.120 jiwa dengan jumlah penduduk laki-laki 5.278 jiwa dan perempuan 4.842 jiwa. Sedangkan jumlah lansia yang berumur >50 tahun sebanyak 2.335 jiwa dengan jumlah laki-laki 1.169 jiwa dan perempuan 1.166 jiwa.

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Posbindu Desa Megu Gede pada tanggal 15 November 2022 dengan mengambil 6 responden. Dari hasil wawancara didapatkan 2 lansia mengalami penurunan fungsi kognitif (daya ingat), 2 lansia mengatakan malas mengikuti aktivitas fisik seperti jalan-jalan pagi dan senam lansia mereka lebih senang berada di rumah, sedangkan 2 responden lainnya mengatakan sering melakukan aktivitas seperti mencuci baju, mencuci piring dan menjaga warung karena mereka bekerja sebagai pedagang.

Salah satu hal non farmakologis yang bermanfaat untuk menurunkan risiko gangguan fungsi kognitif adalah aktivitas fisik. Lansia dapat mendapatkan kesehatan yang lebih baik untuk beberapa tahun yang akan datang. Hal yang luar biasanya adalah sekecil apapun aktivitas fisik yang dilakukan, baik itu didalam rumah maupun diluar rumah akan mendatangkan berbagai macam manfaat untuk individu tersebut salah satunya adalah mengurangi stress dan kesepian, meningkatkan kualitas tidur atau mencegah terjadinya insomnia, dan mencegah perasaan depresi. Berdasarkan fenomena diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023”.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain analitik korelasional yang mengkaji hubungan antara variabel dimana peneliti dapat mencari, menjelaskan suatu hubungan antara variabel. Penelitian korelasional bertujuan mengungkapkan hubungan korelatif antara variabel, dengan demikian pada rancangan penelitian korelasional peneliti melibatkan minimal dua variabel. Sedangkan desain penelitian ini menggunakan rancangan Cross Sectional. Penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan (sekali waktu) antara faktor risiko atau paparan dengan penyakit..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 5.3 menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang tergolong berat berjumlah sebanyak 18 orang atau 18,8%, aktivitas fisik yang tergolong sedang sebanyak 31 orang atau 32,3% dan aktivitas fisik yang tergolong ringan sebanyak 47 orang atau 49,0%. Hasil menunjukkan bahwa lansia di Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon sebagian besar kurang melakukan aktivitas fisik. Menurut peneliti, berdasarkan kuesioner yang di isi oleh responden hampir seluruh responden dengan kategori aktivitas fisik kurang, sebagian besar responden menginformasikan mereka tidak diperkenankan oleh keluarga untuk melakukan aktivitas berlebih agar menghindari

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

mereka jatuh terluka, selain itu ada beberapa responden yang menginformasikan mereka sedang dalam keadaan sakit pada salah satu bagian tubuh mereka sehingga tidak memungkinkan untuk beraktivitas lebih, dan mereka juga beranggapan bahwa mereka merasa aktivitas fisik tidak cocok dengan gaya hidup mereka, meskipun diantara mereka sadar akan banyak manfaatnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Niknik Nursifa (2017) tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Posbindu Wilayah Kabupaten Bandung Barat dengan jumlah sampel sebanyak 53 lansia, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mendapatkan hasil 43 lansia menjalani aktivitas fisik sedang dan 10 lansia menjalani aktivitas fisik berat. Aktivitas fisik kemungkinan dapat menstimulasi saraf sehingga menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Fungsi kognitif pada lansia yang aktif beraktivitas fisik serupa dengan orang muda dan secara signifikan lebih baik daripada orang yang tidak aktif melakukan aktivitas fisik.

Dengan melakukan program aktivitas fisik jangka pendek seperti latihan fisik dapat membawa perbaikan yang berarti dalam kinerja fungsi kognitif lansia. Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkala termasuk berjalan kaki akan membuat fungsi kognitif menjadi lebih baik. Hal ini karena aktivitas fisik dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak. Apabila lansia tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin maka aliran darah ke otak menurun, dan akan menyebabkan otak kekurangan oksigen.

Aktivitas fisik tersebut dapat mempengaruhi perubahan kadar oksigen seseorang. Oksigen yang lebih besar dibutuhkan oleh tubuh saat aktivitas fisik dilakukan. Kebutuhan oksigen tersebut disuplai melalui paru-paru dan berikatan dengan haemoglobin. Persentase kadar oksigen yang berikatan dengan haemoglobin didalam darah disebut saturasi oksigen. Saturasi oksigen yang normal bermanfaat untuk proses kehidupan manusia. Nilai saturasi oksigen normal menurut WHO antara 95-100% dan dikatakan nilai saturasinya kurang bila ditemukan dibawah 85%. Pada nilai saturasi oksigen kurang adalah gambaran bahwa jaringan dalam tubuh tidak mendapatkan cukup oksigen. Pada nilai saturasi kurang dari 70% seseorang harus segera mendapatkan pertolongan karena membahayakan kondisi tubuh.

Aktivitas fisik juga diduga menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia, saat melakukan aktivitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Protein BDNF ini berperan penting menjaga sel saraf tetap bugar dan sehat. Namun, apabila kadar BDNF rendah maka akan menyebabkan penyakit kepikunan

Fungsi Kognitif

Berdasarkan tabel 5.4 menjelaskan bahwa 16 orang atau 16,7% dengan fungsi kognitif baik, 32 orang atau 33,3% dengan fungsi kognitif cukup, dan 48 orang atau 50,0% dengan fungsi kognitif kurang. Hasil menunjukkan lansia di Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon hampir seluruhnya mengalami penurunan fungsi kognitif. Berdasarkan hasil kuesioner yang diisi oleh responden, menurut peneliti banyak responden yang terjadi penurunan fungsi kognitif,

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

misalnya, lupa nama, lupa hari dan tahun. Hal ini berarti masih banyak responden yang kurang melakukan aktivitas fisik, kurangnya melakukan aktifitas seperti berjalan pagi, membaca, mendengarkan berita dan melakukan kegiatan sehari-hari, hal ini sebaiknya dijadikan sebuah kebiasaan pada lansia.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Giswena Lavika Lestari (2019) tentang Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia dengan jumlah sampel 37 lansia menunjukkan hampir setengah responden fungsi kognitif lansia kurang sejumlah 15 (40,5 %), dan sebagian kecil responden fungsi kognitif lansia baik sejumlah 8 (21,6 %). Penyakit degeneratif pada lansia salah satunya adalah penurunan fungsi kognitif. Fungsi kognitif merupakan proses mental dalam memperoleh pengetahuan atau kemampuan serta kecerdasan, yang meliputi cara berpikir, daya ingat, pengertian, perencanaan, dan pelaksanaan. Fungsi kognitif merupakan dimensi penting dari kualitas hidup untuk lansia di semua negara. Hal ini erat kaitannya dengan kemampuan untuk memproses informasi dalam kehidupan sehari-hari dan membantu bentuk keseluruhan kesejahteraan selama hidup

Kemunduran fungsi kognitif dapat berupa mudah lupa (*forgetfulness*), gangguan kognitif ringan (*Mild Cognitive Impairment / MCI*), sampai ke demensia sebagai bentuk klinis yang paling berat. *Mild Cognitive Impairment* merupakan gejala yang lebih berat dibandingkan mudah lupa. Pada *mild cognitive impairment* sudah mulai muncul gejala gangguan fungsi memori yang mengganggu dan dirasakan oleh penderita. *Mild cognitive impairment* merupakan perantara antara gangguan memori atau kognitif terkait usia (*Age Associated Memori Impairment/AAMI*) dan demensia. Sebagian besar pasien dengan *MCI* menyadari akan adanya defisit memori. Keluhan pada umumnya berupa frustrasi, lambat dalam menemukan benda atau mengingat nama orang, dan kurang mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari yang kompleks. Gejala *MCI* yang dirasakan oleh penderita tentunya mempengaruhi kualitas hidupnya. Peningkatan fungsi kognitif lansia dapat diupayakan dengan teratur melakukan aktivitas fisik. Kinerja fungsional kognitif lansia dapat ditingkatkan dengan olahraga atau program aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki dipagi hari. (24)

Hasil analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023 diperoleh hasil aktivitas fisik berat fungsi kognitif baik sebanyak 6 orang (33,3%), aktivitas fisik berat fungsi kognitif cukup sebanyak 10 orang (55,6%), aktivitas fisik berat fungsi kognitif kurang sebanyak 2 orang (11,1%), aktivitas fisik sedang fungsi kognitif baik sebanyak 10 orang (32,3%), aktivitas fisik sedang fungsi kognitif cukup sebanyak 20 orang (64,5%), aktivitas fisik sedang fungsi kognitif kurang sebanyak 1 orang (3,2%), aktivitas fisik ringan fungsi kognitif baik sebanyak 0 orang (0,0%), aktivitas fisik ringan fungsi kognitif cukup sebanyak 2 orang, aktivitas fisik ringan fungsi kognitif berat sebanyak 45 orang (95,7%).

Dari hasil penelitian menggunakan uji spearman's rho menunjukkan nilai probabilitas atau taraf kesalahan ($p : 0,001$) lebih kecil dari standart signifikan ($\alpha : 0,05$), maka H_a diterima dan H_o

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

ditolak yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023.

Hal ini sejalan dengan penelitian Chairina Azkya Noor dan Lie Tanu Merijanti dalam jurnal yang berjudul Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. Sampel diambil secara simple random sampling pada 60 lansia di Posyandu Lansia X, Jakarta. Hasil analisis dengan uji Chi-Square didapatkan nilai signifikansi $p=0.000$ (lebih kecil dari $\alpha = 0,05$) yang artinya terdapat hubungan bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia, maka dari itu untuk menjaga fungsi kognitif pada lansia agar fungsi kognitif tetap baik maka diperlukan aktivitas fisik secara rutin.

Menurut peneliti dengan melakukan program aktivitas fisik jangka pendek seperti latihan fisik dapat memperbaiki kinerja fungsi kognitif lansia. Selain itu, dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkala termasuk berjalan kaki akan membuat fungsi kognitif menjadi lebih baik. Hal ini karena aktivitas fisik dapat mempertahankan aliran darah yang optimal dan mengantarkan nutrisi ke otak. Apabila lansia tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin maka aliran darah ke otak menurun, dan akan menyebabkan otak kekurangan oksigen. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermanfaat pada fungsi kognitif lansia dan juga merupakan salah satu dari upaya pencegahan terhadap gangguan fungsi kognitif dan demensia, melaksanakan aktivitas fisik dan menghindari penurunan yang buruk pada fungsi kognitif.

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan rutin mempunyai hubungan dengan tingginya skor fungsi kognitif. Namun, lansia yang memiliki tingkat aktivitas rendah atau sedang berhubungan dengan penurunan fungsi kognitif, khususnya memori dan fungsi bahasa. Studi yang dilakukan oleh Busse, et al (2019) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi eksekutif, perhatian, kecepatan berpikir, kerja memori serta memori jangka panjang/pendek. (2)

Lanjut usia diartikan sebagai fase menurunnya kemampuan akal dan fisik, yang di mulai dengan adanya beberapa perubahan dalam hidup. Hal ini sejalan dengan pendapat Soejono yang mengatakan bahwa pada tahap lansia, individu mengalami banyak perubahan baik secara fisik maupun mental, khususnya kemunduran dalam berbagai fungsi dan kemampuan yang pernah dimilikinya.

Perubahan fisik yang dimaksud antara lain rambut yang mulai memutih, muncul kerutan di wajah, ketajaman pancaindra menurun, serta terjadi kemunduran daya tahan tubuh. Selain itu, dimasa ini lansia juga harus berhadapan dengan kehilangan-kehilangan peran diri, kedudukan sosial, serta perpisahan dengan orang-orang yang dicintai. Maka dari itu, dibutuhkan kemampuan beradaptasi yang cukup besar untuk dapat menyikapi perubahan di usia lanjut secara bijak. Menurut (Emmelia, 2015) terdapat beberapa ciri-ciri orang lanjut usia, yaitu : Usia lanjut merupakan periode kemunduran, Orang lanjut usia memiliki status kelompok minoritas, Menua membutuhkan perubahan peran, penyesuaian yang buruk pada lansia.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan pembahasan hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di posbindu desa megu gede kecamatan weru kabupaten Cirebon tahun 2023 maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik pada lansia di posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon sebanyak 47 lansia atau 49,0% aktivitas fisiknya kurang. Fungsi kognitif pada lansia di posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon sebanyak 48 lansia atau 50,0% dengan fungsi kognitif kurang. Ada Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023 dengan hasil p-value = 0,01.

DAFTAR PUSTAKA

- Rifqatuss'adah, Shafira A, Fathonah D, Yasinta N, Putri M, YC B. Kualitas Hidup Lanjut Usia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Semin Nas Ris Kedokt.* 2022;41–9.
- Lestari, Lavika G. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. 2019;5–10.
- Nafidah N. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan. 2014;61.
- Sauliyusta M, Rekawati E. *Pendahuluan Metode.* 2016;19(2):71–7.
- Muhith A, Siyoto S. *Pendidikan Keperawatan Gerontik.* 1st Ed. Christian P, Editor. Yogyakarta: Cv Andi Offset; 2016. 332 P.
- Tri Nugroho, Fuji Pratiwi. Analisis Perbedaan Fungsi Kognitif Pada Lansia Antara Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Senam Vitalisasi Otak. *Heal J [Internet].* 2021;9(1):35–42. Available From: <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/download/513/436/1676>
- Demensia D, Medan DI, Utara S. *Darmabakti Cendekia : Caregiver Training On Care For People With.* 2020;02:1–3.
- Kurniaty I, Keperawatan FI. Gambaran Kemampuan Kognitif Dan Keseimbangan Pada Wanita Lanjut Usia. 2014;(1):80–4.
- Argonita, Syafira M. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Karangrejo Kecamatan Kawedanan Kabupaten Magetan. 2020;72.
- Nur M, Mukhlis H. Kualitas Hidup Ditinjau Dari Pengetahuan Keluarga Tentang Perawatan Lansia. *Indones Berdaya.* 2020;1(1):15–22.
- Kemendagri. *Ini Wilayah Dengan Penduduk Lansia Terbanyak Pada 2021.* 2022;6–9.
- Cirebon B Pusat Statistik Kabupaten. *Kecamatan Weru Dalam Rangka 2021.* Kabupaten Cirebon: BPS Kabupaten Cirebon; 2021. 73 P.
- Profil Desa Megu Gede.* Cirebon; 2022. P. 55.
- Kholifah, Nur S. *Keperawatan Gerontik.* 1st Ed. Enny S, Editor. Kebayoran Baru, Jakarta Selatan: Kementrian Kesehatan Indonesia; 2016. 105 P.
- Mujiadi, Rachmah S. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik.* 1st Ed. Mahmudah, Laila R, Editor. Stikes Majapahit Mojokerto: Stikes Majapahit Mojokerto; 2022. 113 P.
- Kusumo, Prasetyo M. *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik.* 1st Ed. Purnama M, Editor. Yogyakarta: The Journal Publishing; 2020. 40 P.
- DHONI. *Tinjauan Pustaka Tinjauan Pustaka.* Conv Cent Di Kota Tegal. 2017;(2012):6–37.

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Posbindu Desa Megu Gede Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon Tahun 2023

- Siyoto S, Sodik A. Dasar Metodologi Penelitian. 1st Ed. Ayup, Editor. Yogyakarta: Literasi Media Publishing; 2015. 124 P.
- Aditya ID. Variabel Penelitian & Definisi Operasional. Prodi DIII Kebidanan Poltekkes Surakarta. 2019;(2008):1–17.
- Rusmawati. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Gunung Jati Kabupaten Cirebon Tahun 2020. 1st Ed. Cirebon; 2020. 41–42 P.
- Oleh Disusun Oleh Drg Wiworo Haryani D, Drg Wiworo Haryani Mk, Drh Idi Setyobroto Mk. Modul Modul Etika Penelitian Etika Penelitian [Internet]. Available From: <Http://Keperawatan-Gigi.Poltekkesjakarta1.Ac.Id/>
- Nursifa N. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Posbindu Wilayah Kabupaten Bandung Barat. Infokes. 2016;62–71.
- Polan TVS, Asrifuddin A, Kalesaran AFC. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara. J Kesehat Masy [Internet]. 2018;7(4):1–10. Available From: <Https://Ejournal.Unsrat.Ac.Id/Index.Php/Kemas/Article/View/23130/22825>
- Cahyaningrum ED. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia. J Surya Muda. 2022;4(1):27–36.
- Noor CA, Merijanti LT. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia. J Biomedika Dan Kesehatan. 2020;3(1):8–14.



work is licensed under a
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License