

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KOGNITIF LANSIA DI KECAMATAN SOLEAR TANGERANG

Marsclyia Gulo<sup>1\*</sup>, Sondang Ratnauli Sianturi<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta, Indonesia

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

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Tantangan yang sering dihadapi oleh lansia adalah penurunan fungsi kognitif, yang dapat menyebabkan disorientasi, gangguan bahasa, kebingungan, dan penurunan daya ingat yang signifikan. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kognitif, karena dapat merangsang saraf dan meningkatkan aliran darah ke otak, memberikan nutrisi dan menjaga fungsi otak tetap optimal. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik lansia dengan tingkat kognitif. **Metode:** Penelitian ini dilakukan di Desa Munjul, Kecamatan Solear, Kabupaten Tangerang, pada bulan Maret–Mei 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan uji statistik Kendall's Tau-B. Sampel terdiri dari 71 orang lansia yang dipilih secara purposive. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Physical Activity Scale for the Elderly* (PASE) dan *Mini Mental State Examination* (MMSE). **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64,8% responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan 93,0% memiliki tingkat kognitif yang baik. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lansia dengan nilai  $\rho = 0,013 (< 0,05)$ . **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat kognitif pada lansia. **Saran:** keluarga dan lingkungan sekitar lansia untuk secara aktif mendorong lansia agar rutin melakukan aktivitas fisik seperti senam, jalan pagi, atau aktivitas fisik lainnya guna menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif.

**kata kunci:** aktifitas fisik, fungsi kognitif, lansia

### ABSTRACT

**Background:** One of the common challenges faced by the elderly is cognitive decline, which may lead to disorientation, language disturbances, confusion, and significant memory loss. Physical activity plays an important role in maintaining cognitive health by stimulating nerve function and increasing blood flow to the brain, which provides essential nutrients and helps maintain optimal brain performance. **Objective:** This study aimed to determine the relationship between physical activity and cognitive function among the elderly. **Methods:** The study was conducted in Munjul Village, Solear District, Tangerang Regency, from March to May 2024. A quantitative correlational method was applied using Kendall's Tau-B statistical test. The sample consisted of 71 elderly individuals selected through purposive sampling. Standardized instruments used were the Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) and the Mini Mental State Examination (MMSE). **Results:** The results showed that 64.8% of respondents had a moderate level of physical activity, and 93.0% had good cognitive function. Bivariate analysis revealed a significant relationship between physical activity and cognitive function among the elderly, with a p-value of 0.013 ( $< 0.05$ ). **Conclusion:** There is a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly. **Recommendation:** It is recommended that families and communities to actively encourage the elderly to regularly engage in physical activities such as exercise, walking, or other forms of physical movement to help maintain and improve cognitive function.

**Keywords:** elderly, cognitive function, physical activity

**Cite this as :** Gulo, M, Sianturi, S, R. (2025). *Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lansia di Kecamatan Solear Tangerang*. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 13 (1) 18-24.

### PENDAHULUAN

Lanjut usia adalah suatu proses penuaan yang terjadi pada semua manusia pada suatu saat dalam masa kehidupan mereka dan melibatkan penurunan komponen fisik atau biologis, mental dan sosial secara perlahan dan terus menerus (Noor & Merijanti, 2020). Penuaan merupakan suatu proses yang natural dan

berhubungan erat dengan menurunnya fungsi neurologis seperti kemampuan otak untuk mengirimkan sinyal serta berkomunikasi. Seiring dengan bertambahnya usia, perubahan baik secara fisik maupun fungsional terjadi pada otak (Pramadita et al., 2019; Stuart & Meiyanti, 2020; Suyamto, 2022).

Indonesia merupakan salah satu negara dimana penduduk lanjut usia meningkat sebesar 0,89% pada tahun 2019 (Kemenkes RI, 2019). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, proporsi penduduk lanjut usia di Indonesia meningkat dari 26,23 juta (9,70%) pada tahun 2020 menjadi 28,19 juta (10,34%) pada tahun 2021. Indonesia merupakan salah satu dari lima negara teratas dengan populasi lansia terbesar di seluruh dunia, yang mengalami pertumbuhan penduduk lanjut usia yang signifikan. Badan Pusat Statistik (2022) menyatakan persentase ini akan semakin meningkat hingga mencapai 19,9% pada tahun 2045. Jumlah penduduk lanjut usia berdasarkan data kependudukan dari Desa Munjul pada tahun 2023-2024 yang berusia 60 sampai dengan 100 tahun adalah sebanyak 921 orang. Data Primer yang didapatkan peneliti dari kader di Perumahan Munjul Permai, banyaknya lansia berjumlah 105 orang berumur 60-69 tahun.

Permasalahan yang sering dihadapi lansia yaitu lansia akan mengalami penurunan berbagai fungsi organ tubuh. Salah satu penurunan fungsi yang paling banyak diderita oleh lansia saat ini yaitu penurunan fungsi kognitif. Lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif akan mengalami disorientasi, gangguan bahasa (afasia), penderita mudah bingung, penurunan fungsi daya ingat lebih parah sehingga lansia tidak dapat melakukan aktivitas sampai selesai. Hal ini semakin diperparah dengan kondisi lansia yang mengalami penurunan kapasitas fisiologis, seperti kekuatan otot, kapasitas aerobik, koordinasi neuromotorik, dan fleksibilitas sehingga lansia akan berisiko mengalami cedera seperti terjatuh pada saat melakukan aktivitas fisik terbatas (Agustana et al., 2023; Aprilia et al., 2020).

Menurut Asosiasi Psikogeriatri Indonesia, lansia pada usia 50-59 tahun mudah mengalami lupa dan gangguan memori terjadi sebesar 30%, diusia 65 tahun sebesar 35-39% dan diusia 85 tahun sebesar 85%. Menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Medik Kementerian Kesehatan, prevalensi *cognitive impairment* pada usia lanjut di Indonesia mencapai sekitar 32,4%. Pada studi komunitas ditemukan bahwa prevalensi gangguan fungsi kognitif pada lansia adalah 17-34%. Penurunan fungsi kognitif ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti penyakit depresi, neurologi, diabetes melitus (Okaniawan & Agustini, 2021). Beberapa penyakit kronis, termasuk hipertensi dan diabetes mellitus, serta penyakit jantung dan vaskular perifer dapat menyebabkan gangguan pada sistem vaskular. Kerusakan pada vena dan arteri pada sirkulasi darah otak dapat mengganggu *blood system* dan menyebabkan kekurangan oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan oleh sel otak (Fitri et al., 2020).

Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi fungsi kognitif yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik untuk lansia mengacu pada aktivitas fisik apa pun yang memerlukan

energi untuk melakukannya, seperti berjalan kaki, menari, atau merawat cucu (Kemenkes RI, 2019). Aktivitas dapat dibagi dalam tiga kategori yaitu: aktivitas waktu luang, aktivitas rumah tangga dan aktivitas sukarela (Maulina & Ulfa, 2022). Lansia yang melakukan aktivitas fisik memiliki fungsi kognitif yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak melakukan aktivitas fisik (Fitri et al., 2020; Maulina & Ulfa, 2022)

Aktivitas fisik dapat merangsang saraf sehingga menghambat terjadinya penurunan fungsi kognitif. Gerakan-gerakan yang terjadi pada saat melakukan aktivitas fisik mampu merangsang kerja sama otak dan bagian-bagian otak, sehingga aktivitas fisik mampu menjaga dan meningkatkan aliran darah ke otak sebagai nutrisi dan menjaganya agar sampai ke otak (Agustana et al., 2023). Kinerja fungsional kognitif lansia dapat ditingkatkan dengan olahraga atau program aktivitas fisik jangka pendek (Fitri et al., 2020). Latihan dan aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran tubuh, tapi juga bermanfaat terhadap kesehatan fungsi otak, dengan cara meningkatkan neurogenesis, plastisitas sinap, proses belajar, dan fungsi memori.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 8 orang lansia di Perumahan Munjul Permai Desa Munjul Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang pada bulan Januari. Dimana, enam orang lansia yang tinggal dengan anak atau menantunya kegiatannya terbatas. Kegiatan yang mereka lakukan yaitu: menonton TV, menjaga dan bermain bersama cucu, membaca dan waktu selebihnya digunakan untuk berbicara dan bercerita dengan teman atau keluarga. Sedangkan dua orang lansia lainnya yang tinggal sendiri dan tinggal bersama dengan pasangannya, memiliki banyak kegiatan mulai dari bekerja dan melakukan pekerjaan rumah tangga yaitu: membersihkan rumah seperti menyapu dan mengepel, memasak, pergi ke pasar, berkebun, mencuci baju, bermain voli, membuat tas totebag, menjahit bahan boneka dan juga menjadi tukang pijat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Hubungan aktivitas fisik lansia dengan tingkat kognitif di Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang".

## METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Populasi dalam penelitian ini adalah lansia yang berusia 60-80 tahun di Perumahan Munjul Permai Desa Munjul Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang dengan jumlah populasi sebanyak 71 orang. Cara pengambilan sampel yaitu dengan *teknik total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 71 orang. Pada saat melakukan penelitian, peneliti mengumpulkan responden di dua lokasi, yaitu

di RT 004 dan RT 005, di perumahan Munjul Permai sesuai dengan kriteria penelitian.

Dalam penelitian ini alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan fungsi kognitif lansia. Alat yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel independen (aktivitas fisik) adalah kuesioner *Physical Activities Scale for the Elderly* (PASE)(Patungo, 2022) dan variabel dependen adalah tingkat kognitif menggunakan kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) (Pradnyautami et al., 2023). Kuesioner *Physical Activities Scala For the Elderly* (PASE) yang menggabungkan informasi tentang aktivitas waktu luang, rumah tangga, dan pekerjaan. PASE menilai jenis aktivitas yang biasanya dipilih oleh orang lanjut usia (berjalan kaki, aktivitas rekreasi, olahraga, pekerjaan rumah, pekerjaan pekarangan, dan merawat orang lain. PASE menggunakan frekuensi, durasi, dan tingkat intensitas aktivitas selama minggu sebelumnya untuk memberikan skor, berkisar antara 0 hingga 400. Interpretasi pengukuran PASE adalah jika skor 0-133 poin berarti aktivitas fisik kurang, aktivitas fisik sedang jika skor yang diperoleh 134-266 poin dan aktivitas fisik baik jika skor 267-400 poin, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan aktivitas fisik yang lebih besar. Kuesioner dapat diberikan melalui surat atau

wawancara (telepon atau tatap muka). Kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE) terdiri dari 11 pertanyaan tentang: orientasi waktu, orientasi tempat, registasi, kalkulasi dan perhatian, mengingat, bahasa (penamaan benda, pengulangan kata, perintah tiga langkah, perintah menutup mata, perintah menulis kalimat, perintah menyalin gambar/ kemampuan visuospasial). Interpretasi pengukuran MMSE adalah jika skor 0-10 poin berarti fungsi kognitif buruk, gangguan kognitif sedang jika skor yang diperoleh 11-20 poin dan fungsi kognitif relatif baik jika skor 21-30 poin. Penelitian ini telah lolos kaji etik dan mendapat surat layak etik (No. 027/KEPPKSTIKSC/IV/2024) dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus. Analisis yang digunakan yaitu dengan uji statistik yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu uji Kendal's tau B.

## HASIL

Analisa univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan variabel yang terdiri dari karakteristik responden berdasarkan riwayat penyakit, aktivitas fisik dan tingkat kognitif lansia di Perumahan Munjul Permai Desa Munjul Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Aktivitas Fisik Pada Lansia**

Aktivitas Fisik	f	%
Kurang	11	15,5
Sedang	46	64,8
Baik	14	19,7
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100,0</b>

(Sumber: Data diolah, 2024)

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas sedang sebesar 46 responden (64,8%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Gambaran Tingkat Kognitif Pada Lansia**

Tingkat Kognitif	f	%
Buruk	0	0,0
Sedang	5	7,0
Baik	66	93,0
<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>100,0</b>

(Sumber: Data diolah, 2024)

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kognitif yang baik yaitu 66 responden (93,0%). Responden yang memiliki tingkat

kognitif sedang yaitu 5 responden (7,0%) dan tidak ada responden yang tergolong dalam tingkat kognitif buruk.

**Tabel 3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kognitif Lansia**

Variabel	Tingkat Kognitif				Total	P Value
	Sedang		Baik			
	N	%	N	%		
Aktivitas Fisik						
Kurang	5	7,0	6	8,5	11	<b>0,013</b>
Sedang	0	0,0	46	64,8	46	
Baik	0	0,0	14	19,7	14	
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>7,0</b>	<b>66</b>	<b>93,0</b>	<b>71</b>	

(Sumber: Data diolah, 2024)

Tabel 3 menunjukkan bahwa data hasil uji statistik dengan menggunakan *kendall's Tau B* diperoleh nilai *P-value* 0,013 ( $<0,05$ ), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lansia di Perumahan Munjul Permai. Mayoritas lansia yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 46 responden (64,8%) dan responden yang memiliki tingkat kognitif baik yaitu 66 responden (93,0%).

## PEMBAHASAN

### Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi dan dibagi menjadi kelompok ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan merupakan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha dan tidak menimbulkan perubahan pada pernapasan atau daya tahan tubuh. Aktivitas fisik dikatakan ringan jika nilai MET (*Metabolic Equivalent*)  $<600$ . Contoh aktivitas fisik ringan antara lain: jalan kaki, menyapu, mencuci, berdandan, duduk, belajar, menjaga anak, menonton TV, dan bermain komputer/ponsel. Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang memerlukan energi yang intens atau terus menerus. Aktivitas fisik sedang dilakukan dengan waktu minimal 20 menit per hari. Aktivitas fisik intensitas sedang dilakukan minimal 5 hari dalam segmen. Aktivitas fisik dikatakan sedang jika nilai MET (*Metabolic Equivalent*)  $\geq 600$  sampai  $<3000$ . Contoh aktivitas fisik sedang antara lain: *jogging*, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, dan jalan cepat. Aktivitas fisik yang berat seringkali dikaitkan dengan olahraga yang membutuhkan kekuatan. Aktivitas fisik intensitas berat dilakukan minimal 7 hari dan dapat dikombinasikan dengan aktivitas fisik ringan dan sedang. Aktivitas fisik dikatakan ringan bila mempunyai nilai MET (*Metabolic Equivalent*)  $\geq 3000$ . Contoh aktivitas fisik berat antara lain: lari, sepak bola, senam aerobik, bela diri, dan *outbound* (Sumarta, 2020).

Hal ini dikuatkan dari data kuesioner yang menyatakan bahwa mayoritas responden melakukan berbagai jenis aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden bervariasi, mulai dari aktivitas ringan, sedang, hingga berat. Aktivitas fisik

ringan yang sering dilakukan oleh responden yaitu berjalan kaki, menyapu, mencuci, belajar, menjaga anak atau cucu, serta menonton TV. Sementara itu, aktivitas fisik dengan intensitas sedang yang dilakukan oleh responden meliputi *jogging*, tenis meja, berenang, dan bersepeda. Aktivitas fisik berat juga dilakukan oleh beberapa responden seperti senam aerobik dan angkat beban. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia di Perumahan Munjul Permai terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup teratur, meskipun belum mencapai tingkat yang optimal. Menurut asumsi peneliti, ada beberapa faktor mengapa mayoritas lansia di lokasi penelitian ini beraktivitas sedang. Ketersediaan fasilitas umum seperti taman dan lapangan, meskipun tidak selalu dalam kondisi yang baik dapat mendukung lansia melakukan aktivitas fisik sedang, hal ini dikarenakan beberapa area yang masih terdapat sampah, ditumbuhi rumput liar, serta lapangan yang menjadi berlumpur saat turun hujan. Kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan aktivitas fisik juga berperan penting, serta dukungan dan dorongan dari keluarga

### Fungsi Kognitif Lansia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki fungsi kognitif yang baik. Hal ini ditandai dengan kemampuan lansia dalam mengingat informasi mengenai waktu, tempat, orang-orang, kemampuan menulis, meniru kembali gambar sederhana, mengikuti instruksi sederhana, mengulangi urutan kata, serta melakukan perhitungan sederhana. Fungsi kognitif didefinisikan sebagai suatu proses dimana semua masukan sensorik (taktil, visual, dan auditorik) akan diubah, diolah, disimpan dan kemudian digunakan untuk hubungan interneuron secara sempurna sehingga individu mampu melakukan penalaran terhadap masukan sensoris tersebut (Djajasaputra & Halim, 2019).

Hal ini dikuatkan dari data kuesioner yang menyatakan bahwa mayoritas responden menunjukkan kemampuan yang baik dalam menjawab kuesioner *Mini Mental State Examination* (MMSE). Mayoritas dari responden tidak mengalami kesulitan pada semua bagian tes MMSE yaitu orientasi, registrasi, atensi, kalkulasi, mengingat kembali (*recall*), bahasa, dan menyalin gambar. Hanya beberapa responden yang mengalami kesulitan dalam mengingat informasi

tersebut seperti pada bagian tes mengenai orientasi terkait tahun, musim, bulan, tanggal, dan hari pada saat pengambilan data. pada bagian mengingat kembali (*recall*), kalkulasi dan pada tes bahasa, beberapa responden beberapa kali melakukan kesalahan dalam pengucapan kalimat "tanpa kalau dan atau tetapi". Akan tetapi, data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kognitif yang baik, meskipun ada beberapa indikasi adanya penurunan kemampuan tertentu pada sebagian kecil dari responden.

Menurut asumsi peneliti, mayoritas lansia di lokasi penelitian ini memiliki fungsi kognitif yang baik, dikarenakan salah satunya adalah rutinitas aktivitas fisik yang teratur yang telah terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif. Selain itu, gaya hidup sehat termasuk pola makan seimbang yang kaya akan nutrisi penting untuk otak juga memberikan kontribusi positif. Partisipasi dalam aktivitas kognitif seperti membaca, menulis, atau menyelesaikan teka-teki juga dapat memelihara keterampilan kognitif lansia. Sebaliknya, fungsi kognitif yang buruk pada lansia sering kali terkait dengan gaya hidup yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan kurangnya stimulasi kognitif. Penyakit kronis, seperti diabetes atau tekanan darah tinggi, juga dapat mempengaruhi kesehatan otak dan menyebabkan penurunan fungsi kognitif. Selain itu, isolasi sosial dan kurangnya interaksi dapat berdampak negatif terhadap kognitif lansia. Dengan demikian, mempertahankan gaya hidup sehat, terlibat dalam aktivitas fisik dan kognitif dapat menjadi strategi yang efektif dalam menjaga dan meningkatkan fungsi kognitif pada masa lanjut usia.

### **Hubungan Aktifitas Fisik dan Fungsi Kognitif**

Aktivitas fisik merupakan serangkaian jenis gerak yang dilakukan dengan kekuatan otot rangka yang dibantu oleh energi dalam tubuh manusia. Beberapa aktivitas yang sering dilakukan secara umum seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, berenang, berolahraga, bekerja, dan banyak hal yang berhubungan dengan pergerakan disebut dengan pola aktivitas fisik (Stuart & Meiyanti, 2020). Aktivitas fisik yang secara rutin dilakukan oleh lansia akan meningkatkan suplai nutrisi ke otak dan dapat mempertahankan aliran darah di otak. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan metabolisme neurotransmitter di otak sehingga dapat merangsang faktor neutropik dan neuronal growth yang mempunyai manfaat sebagai fungsi neuroprotektif. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan jika aktivitas fisik dilakukan secara rutin maka dapat menghambat terjadinya penurunan fungsi kognitif pada lansia (Soleman et al., 2021; Zakirullah et al., 2022).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Agustana et al., 2023), dengan menggunakan uji statistik rank spearman menunjukkan

( $p < 0.001$  lebih kecil dari standar 0.05) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif. Responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang mengalami fungsi kognitif baik sejumlah 18 orang (56,8%). Responden yang melakukan aktivitas fisik sedang memiliki fungsi kognitif yang baik dan cukup, dimana responden lebih banyak melakukan aktivitas rumah tangga secara rutin yaitu mencuci pakaian, mengasuh, menyapu dan membersihkan lantai. Lansia perlu pemikiran strategis untuk mengatur waktu dan urutan proses mencuci, mengingat bagian lantai yang perlu dibersihkan, serta berinteraksi dengan cucu yang menstimulasi otak dan mengingat nama cucu. Berjalan di luar ruangan juga dapat meningkatkan orientasi, daya ingat dan bahasa karena lansia perlu mengetahui tempat tujuan dan juga menyapa orang lain yang ditemuinya di jalan, yang artinya dengan melakukan aktivitas ringan dan sedang dapat menjaga fungsi kognitif dengan baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ningrum et al., 2023), didapatkan hasil uji korelasi menggunakan uji Chi Square terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia ( $p = 0,000$ ), dimana hasil studi menunjukkan bahwa sekitar 62 orang (65%) lansia dengan aktivitas fisik baik dan fungsi kognitif normal. Jenis aktivitas yang dilakukan berdasarkan informasi dari lansia adalah duduk, berjalan-jalan dikamar atau keluar kamar, menyapu dan mengepel lantai, mencuci piring atau pakaian, ikut senam, beribadah, membawa makanan dari dapur ke kamar, berkebun dan menyiram tanaman. Hal tersebut menjadi persamaan dari segi aktivitas fisik yang dilakukan serta hasil penelitian mengenai aktivitas fisik yang baik pada lansia. Jenis aktivitas fisik ringan antaralain berjalan santai di rumah, dudu, membaca, menulis. Berdiri untuk melakukan pekerjaan rumah tangga ringan seperti mencuci piring, menyetrika, memasak, menyapu dan mengepel lantai, menjahit pakaian, latihan peregangan dan pemanasan secara perlahan. Lansia dengan aktivitas baik rata-rata mempunyai waktu di rumah terutama ibu rumah tangga, karena semakin banyak dan rutin melakukan aktivitas ringan seperti pekerjaan rumah tangga dan olahraga seperti jalan-jalan sekitar rumah dan melakukan olahraga ringan, sehingga semakin terasah pergerakan tubuh jika dilakukan secara teratur.

Hasil penelitian (Sesar et al., 2019) bertolak belakang dengan hasil penelitian ini, hasil analisis Chi-Squares untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif menunjukkan nilai  $p = 1.000 (>0,05)$ , dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa 72% tingkat aktivitas fisik aktif dan 28% pasif. Sebesar 59% fungsi kognitif buruk dan 41% fungsi kognitif baik. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan fungsi kognitif pada lansia dikarenakan mayoritas responden yang mempunyai aktivitas aktif disebabkan karena adanya jadwal kegiatan rutin yang diagendakan oleh pihak panti seperti

Marsyilia Gulo, Sondang Ratnauli Sianturi. Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kognitif... senam yang terjadwal pada hari selasa dan kamis dari jam 8-10 pagi, kegiatan ceramah setiap hari jumat pagi, serta kerja bakti yang dapat diikuti oleh penduduk panti pada hari sabtu.

Asumsi peneliti bahwa aktivitas fisik responden berdampak pada tingkat kognitif karena responden sering melakukan aktivitas ringan seperti aktivitas waktu luang yaitu duduk, membaca, menonton TV dan membuat kerajinan tangan) dan aktivitas rumah tangga yang sering dilakukan oleh mayoritas responden yaitu menyapu, mengepel dan mencuci pakaian. Responden juga melakukan aktivitas sedang yaitu jogging, jalan cepat, bersepeda dan berenang. Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif adalah bahwa aktivitas yang cenderung lebih tinggi berdampak positif pada tingkat kognitif responden.

## KESIMPULAN

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan kognitif, karena dapat merangsang saraf dan meningkatkan aliran darah ke otak, memberikan nutrisi dan menjaga fungsi otak tetap optimal. Hasil penelitian ini menunjukkan ada terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lansia. Aktivitas fisik yang teratur dilakukan oleh lansia dapat meningkatkan kemandirian lansia, sehingga lansia dapat melakukan kegiatan yang disukai dan dapat melatih fungsi kognitif lansia.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan membuat lansia lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mendorong lansia untuk rutin melakukan aktivitas fisik seperti kegiatan senam, jalan sehat dan jenis aktivitas fisik lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., Purwandari, A., & Puspita, W. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 103–108. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.24971>

Aprilia, S. M., Lestari, D. R., & Rachmawati, K. (2020). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Sejahtera Banjarbaru. *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 402–413. <https://doi.org/10.33859/dksm.v10i1.460>

Djajasaputra, A. D. R., & Halim, M. S. (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang Beraktivitas Kognitif secara Rutin dan Tidak Rutin. *Jurnal Psikologi*, 46(2), 85. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33192>

Fitri, M., Rahmi, U., Pitriani, P., & Sulastri, A. (2020).

Efektivitas senam vitalisasi otak terhadap kebugaran jasmani pada lansia demensia. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 364–374. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i2.14360](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14360)

Maulina, B., & Ulfa, A. (2022). Peran Intensitas Aktivitas Fisik Sehari-Hari Terhadap Derajat Fungsi Kognitif Pada Lansia. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 21(1), 116–122. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v21i1.236>

Ningrum, R. R., Sunandar, K., & Rumijati, T. (2023). Aktivitas Fisik dapat Memelihara Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 3(2), 34–39. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v3i2.1783>

Noor, C. A., & Merijanti, L. T. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.8-14>

Okaniawan, P. E. P., & Agustini, N. N. M. (2021). Penurunan Fungsi Kognitif Akibat Diabetes Melitus. *Ganesha Medicine*, 1(1), 28. <https://doi.org/10.23887/gm.v1i1.31708>

Patungo, V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Panti Bina Usia Lanjut Provinsi Papua. *SBY Proceedings*, 1(1), 115–124.

Pradnyautami, A. A. D., Kinandana, G. P., Putri Thanaya, S. A., & Andayani, N. L. N. (2023). Aktivitas Fisik Dan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Banjar Taman Griya Desa Adat Jimbaran-Studi Cross-Sectional. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11(3), 267. <https://doi.org/10.24843/mifi.2023.v11.i03.p08>

Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(2), 626–641.

Sesar, D. M., Fakhurrazy, F., & Panghiyangani, R. (2019). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Kalimantan Selatan. *Mutiara Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 19(1), 27–31. <https://doi.org/10.18196/mm.190125>

Soleman, S. R., Mongkau, F. M., & Ekasuryadinata, I. B. (2021). Analisis Pengetahuan Lansia Terhadap Pemenuhan Personal Hygiene Di Puskesmas Werdhi Agung. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(1), 74. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i01.p10>

Stuart, J., & Meiyanti. (2020). Hubungan fungsi kognitif dengan kualitas hidup pada lansia the relationship

between cognitive function and quality of life in elderly. *Media Ilmu Kesehatan*, 9(3), 251–258.  
<https://ejournal.unjaya.ac.id/index.php/mik/article/view/290/513>

Suyamto, S. (2022). Program Preventif Pengendalian Dimensia pada Lansia dengan Senam Otak di Posyandu Mawar Agung. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 5(10), 3494–3503.

<https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i10.7224>

Zakirullah, Z., Zuliani, Z., & Helmi, A. (2022). Hubungan aktivitas fisik lansia elderly (60-74 tahun) dengan fungsi kognitif. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 124.  
<https://doi.org/10.30867/gikes.v3i2.921>