

SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI**

TAHUN 2022



Oleh :

Nama : Rizhal Saputra

NIM : 2018.02.091

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI**

BANYUWANGI

2022

SKRIPSI
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI

TAHUN 2022

Untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BANYUWANGI
BANYUWANGI

2022

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya tulis ilmiah saya sendiri, dan saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul

“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI

TAHUN 2022”

Apabila saat saya nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Banyuwangi, September 2022

Yang membuat pernyataan

RIZHAL SAPUTRA

2018.02.091



LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

Skripsi Dengan Judul :

**“HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI**

TAHUN 2022”

RIZHAL SAPUTRA

2018.02.091

skripsi telah di setujui

Pada Tanggal, September 2022.

Oleh:

Pembimbing 1

Ns. Ninis indriani, M.Kep., Sp.Kep.An

NIK: 06.021.0308

Pembimbing II

Anang Satrianto,S. Kep. Ns.

NIK. : 06.046.1209

Mengetahui

Ketua Program Studi S1 Keperawatan

Sholihin, S. Kep. Ns, M. Kep

NIK: 06.005.0906

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi Dengan Judul:

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI**

TAHUN 2022

Diajukan oleh:

NAMA : RIZHAL SAPUTRA

NIM : 2018.02.091

Telah Diuji Dihadapan Tim Penguji Pada
Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi
Pada tanggal: September 2022

TIM PENGUJI

Penguji I : H. Hariadji,SKM., MM

Penguji II : Ns. Fransiska Erna. D., S.Kep.,M.Kep

Penguji III : Ns. Ninis indriani, M.Kep., Sp.Kep.An

Mengetahui,

Ketua

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi

DR. H. Soekardjo
NUPN. 9907159603

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uph Graha Resos Licin Banyuwangi Tahun 2022” sesuai waktu yang telah ditentukan.

Proposal Skripsi ini penulis susun sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dari semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan bantuan selama penyusunan skripsi ini, dengan ucapan terima kasih penulis tujukan kepada yang terhormat :

1. DR. H. Soekardjo, S.Kep.,MM selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Banyuwangi.
2. Sholihin, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan yang telah memberikan pengarahan dalam menyelesaikan skripsi, serta kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
3. Ns. Ninis Indriani, M.Kep. Sp.Kep.An pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Anang Satrianto, S.Kep.Ns pembimbing 2 yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Kedua orang tua tercinta,dan saudara saya terimakasih telah memberikan semangat, cinta kasih, serta doa yang tulus sehingga saya mampu menyelesaikan proposal skripsi ini tepat pada waktunya.
6. Rekan-rekan seperjuangan saya mahasiswa S1 Keperawatan Angkatan 2018 STIKes Banyuwangi dan seluruh pihak yang telah meberikan semangat dan

membantu kelancaran penyusunan proposal skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas budi baik pihak yang telah memberi kesempatan dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Banyuwangi, September 2022

Penulis

RIZHAL SAPUTRA

2018.02.091



ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA LANSIA DI UPH GRAHA RESOS LICIN BANYUWANGI

TAHUN 2022

Oleh :

Rizhal Saputra

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Banyuwangi

Lansia akan mengalami Penuaan yang menyebabkan penurunan persepsi sensori dan respon motorik pada susunan syaraf pusat dan penurunan respon proprioseptif, perubahan pada sistem saraf yang bisa bermanifestasi pada penurunan fungsi kognitif. Aktivitas fisik mempunyai pengaruh yang bermanfaat pada fungsi kognitif saat usia lanjut dan juga merupakan sebagai pencegahan terhadap gangguan fungsi kognitif. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di UPH Graha Resos Licin Banyuwangi tahun 2022.

Pada penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah *study correlation* dengan metode penelitian *cross sectional*. Sampel yang didapatkan sebanyak 30 responden dengan menggunakan teknik sensus. Analisis data pada penelitian ini menggunakan *Chi-square*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Index Katz Activity Daily Living* dan *MMSE (Mini Mental Status Exam)*.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 4 (13%) responden yang memiliki aktivitas mandiri mengalami gangguan kognitif sedang, sedangkan responden yang memiliki aktivitas yang ketergantungan sebanyak 6 (20%) mengalami gangguan kognitif sedang, responden yang memiliki aktivitas yang ketergantungan sebanyak 1 (3,3%) mengalami gangguan kognitif berat. Diperoleh nilai sig. (2-sided) 0,048 ($p < 0,05$) maka H_0 diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di uph graha resos licin banyuwangi tahun 2022.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kurangnya aktivitas fisik sehari-hari yang dilakukan maka dapat menyebabkan penurunan pada fungsi kognitif. Saran agar lansia yang melakukan aktivitas sehari-hari sekecil apapun terutama untuk selalu melakukan aktivitas berpindah.

Kata kunci : aktivitas fisik, fungsi kognitif, lansia

ABSTRACT
**THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH COGNITIVE
FUNCTION IN THE ELDERLY AT UPH GRAHA RESOS LICIN
BANYUWANGI**

By :
Rizhal Saputra

Bachelor in Nursing Study Program, STIKES Banyuwangi

A decrease in the musculoskeletal system results in a decrease in muscle and joint flexibility, a decrease in cartilage function, a decrease in bone density and a decrease in muscle strength which causes the elderly to experience decreased physical activity abilities. The decline in cognitive function in the elderly is the biggest cause of the inability to carry out normal daily activities. Physical activity is thought to stimulate nerve growth which may inhibit cognitive decline in the elderly. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at UPH Graha Resos Licin Banyuwangi in 2022.

In this study, the type of research used was a correlation study with a cross sectional research method. The sample obtained was 30 respondents using the census technique. Data analysis in this study used Chi-square. Data collection using the Katz Activity Daily Living and MMSE (Mini Mental Status Exam) questionnaires.

The results of this study found that as many as 4 (13%) respondents who had independent activities experienced moderate cognitive impairment, while 6 (20%) respondents who had dependent activities experienced moderate cognitive impairment, respondents who had dependent activities were 1 (3, 3%) had severe cognitive impairment. Obtained the value of sig. (2-sided) 0.048 ($p < 0.05$) then H_a is accepted, meaning that there is a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at UPH Graha Resos Licin Banyuwangi in 2022.

The conclusion of this study is that the lack of daily physical activity can cause a decrease in cognitive function. Suggestions for the elderly who carry out daily activities as small as possible, especially to always carry out mobile activities.

Keywords: physical activity, cognitive function, elderly

DAFTAR ISI

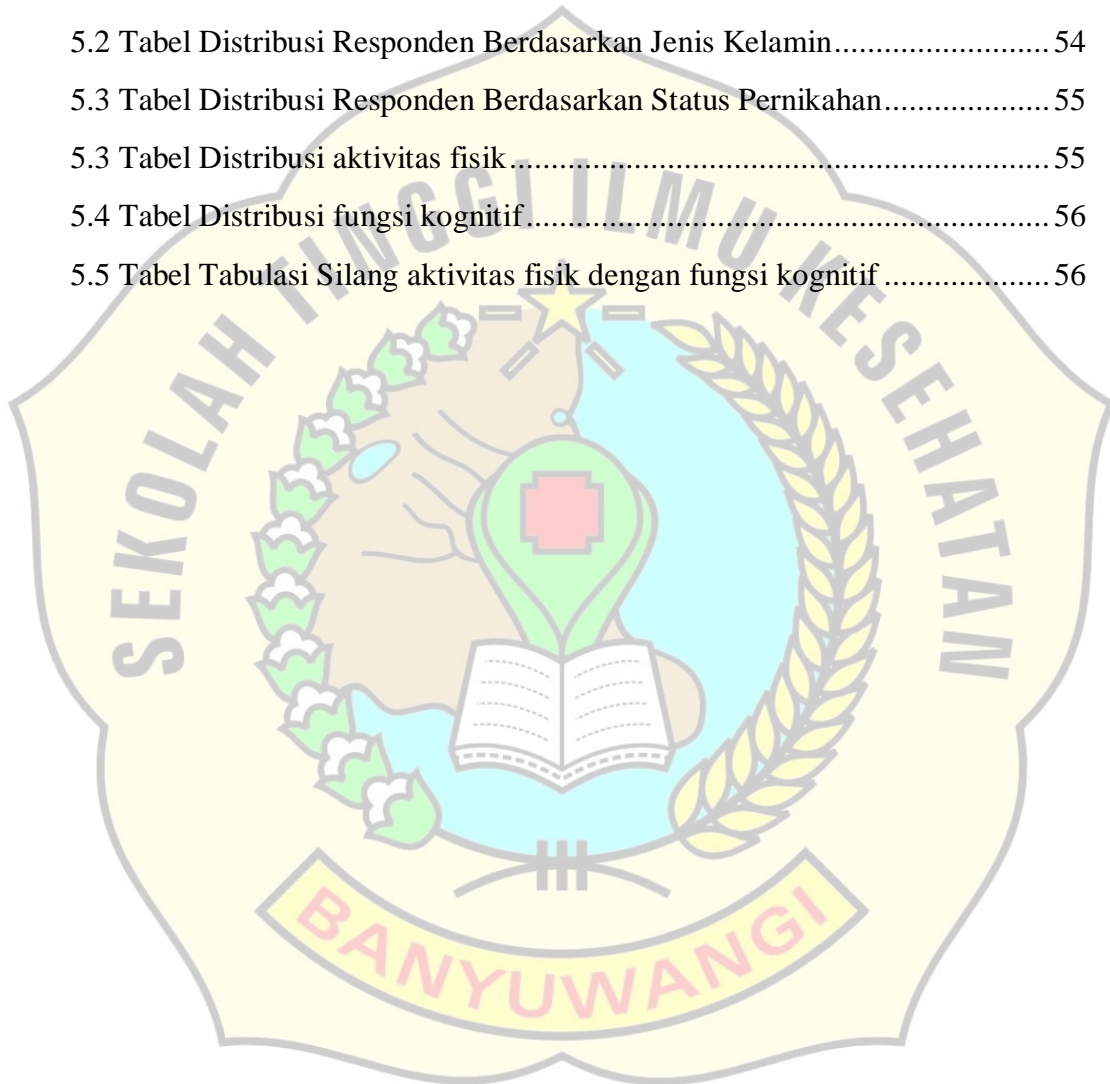
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABLE.....	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB 2	6
TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Konsep aktivitas fisik.....	6
2.1.1. Definisi aktivitas fisik.....	6
2.1.2. Manfaat aktivitas fisik.....	7
2.1.3. Jenis-jenis aktivitas fisik.....	8
2.1.4. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	10
2.1.5. Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	11
2.2 Konsep Fungsi Kognitif.....	12
2.2.1. Definisi Fungsi Kognitif	12
2.2.2. Aspek-Aspek Fungsi Kognitif.....	13
2.2.3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif.....	17

2.2.4.	Alat ukur fungsi kognitif.....	21
2.3	Konsep Lansia	21
2.3.1.	Definisi Lansia	21
2.3.2.	Klasifikasi Lansia	23
2.3.3.	Proses Menua	23
2.3.4.	Batasan lanjut usia	25
2.3.5.	Ciri-Ciri Lansia.....	26
2.3.6.	Masalah Kesehatan yang Sering Dijumpai Pada Lansia	27
2.4	Konsep Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia 28	
2.5	Tabel Sintesis Penelitian	29
BAB 3		37
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS		37
3.1	Kerangka Konseptual.....	37
3.2	Penjelasan Kerangka Konseptual	38
3.3	Hipotesis.....	38
BAB 4.....		39
METODOLOGI PENELITIAN.....		39
4.1	Desain Penelitian	39
4.2	Populasi, Sampel dan Sampling	39
4.2.1.	Populasi.....	39
4.2.2.	Sampel.....	40
4.2.3.	Sampling	40
4.3	Kerangka Kerja.....	40
4.4	Identifikasi Variabel	42
4.4.1.	Variabel independen	42
4.4.2.	Variabel dependen	42
4.5	Definisi operasional	42
4.6	Pengumpulan Data dan Analisa data	43
4.6.1.	Intrumen Penelitian.....	43
4.6.2.	Lokasi penelitian.....	44
4.6.3.	Waktu Penelitian	44
4.6.4.	Prosedur Penelitian	45
4.6.5.	Pengolahan data.....	46

4.6.6.	Analisis data	47
4.7	Etika penelitian	49
4.7.1.	Lembar Persetujuan	50
4.7.2.	Tanpa Nama (<i>Anonimity</i>)	50
4.7.3.	Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>)	50
4.7.4.	Justice/Keadilan/Keterbukaan	51
4.7.5.	Memperhitungkan Manfaat dan Kerugian Yang Ditimbulkan	51
4.7.6.	<i>Non-maleficent</i> (tidak merugikan).....	51
4.7.7.	<i>Veracity</i> (kejujuran)	51
4.7.8.	<i>Fidelity</i> (Kesetiaan)	52
4.8	Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB 5	53
HASIL DAN ANALISA PENELITIAN	53
5.1 Hasil penelitian		53
5.1.1.	<u>Gambaran umum lokasi penelitian</u>	53
5.1.2.	<u>Data umum</u>	54
5.1.3.	<u>Data khusus</u>	55
5.2 Pembahasan		58
5.2.1.	Aktivitas Fisik.....	58
5.2.2.	Fungsi Kognitif.....	60
5.2.3.	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uph Graha Resos Licin Banyuwangi 2022.....	62
BAB 6	65
KESIMPULAN DAN SARAN	65
6.1	Kesimpulan.....	65
6.2	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA		67

DAFTAR TABLE

2.5 Tabel Sintesis.....	29
4.1 Tabel Definisi Operasional : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uph Graha Resos Licin Banyuwangi Tahun 2022	43
4.2 Tabel <i>chi square</i> Hubungan aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di UPH Graha Resos Licin 2022.....	49
5.1 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Usia	54
5.2 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
5.3 Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Status Pernikahan.....	55
5.3 Tabel Distribusi aktivitas fisik.....	55
5.4 Tabel Distribusi fungsi kognitif.....	56
5.5 Tabel Tabulasi Silang aktivitas fisik dengan fungsi kognitif	56



DAFTAR BAGAN

- Bagan 3.1 Kerangka Konseptual Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uph Graha Resos Licin Banyuwangi Tahun 2022 37
- Bagan 4.2 Kerangka Kerja Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Uph Graha Resos Licin Banyuwangi Tahun 2022 42



DAFTAR SINGKATAN

WHO : *World Health Organisation*

BDNF : *Brain Derived Neutrophic Factor*

PASE : *Physical Activities Scale for Elderly*

MMSE : *Mini Mental State Examination*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar matrik skripsi

Lampiran 2 Lembar pengajuan judul

Lampiran 3 Lembar permohonan penelitian

Lampiran 4 Lembar permohonan data awal

Lampiran 5 Lembar permohonan menjadi responden

Lampiran 6 Lembar persetujuan menjadi responden

Lampiran 7 Lembar Etik

Lampiran 8 Lembar kuesioner aktivitas fisik dan fungsi kognitif

Lampiran 9 Lembar analisa data uji *Chi square*

Lampiran 10 Tabulasi Aktivitas Fisik

Lampiran 11 Tabulasi Fungsi Kognitif

Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 13 Lembar konsultasi pembimbing 1

Lampiran 14 Lembar konsultasi pembimbing 2

