

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI LKS YAYASAN PUTRA MANDIRI GORONTALO

Oleh :

Anggun Octafrinda Luneto
NIM 841417154

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Ansar Katili, M.Kes.
NIP. 19560161983031003

Pembimbing II



Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., M.Kep
NUPN. 9900981045

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan



Yuniar M. Soeli, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Jiwa
NIP 198506212008122003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi Yang Berjudul

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PADA
LANSIA DI LKS YAYASAN PUTRA MANDIRI GORONTALO**

Oleh :

Anggun Octafrinda Luneto
NIM 841417154

Telah dipertahankan didepan dewan penguji


Hari/Tanggal : Kamis/06 Januari 2022
Waktu : 13.00 WITA

Penguji

1. Dr. Ansar Katili, M.Kes
NIP. 19560161983031003

1. 

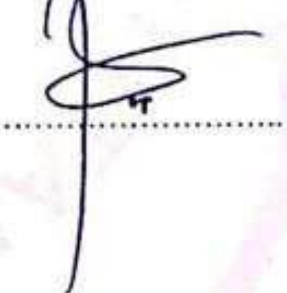
2. Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep.,M.Kep
NUPN. 9900981045

2. 

3. Dr. dr. Muhammad Isman Jusuf, Sp.S
NIP. 197807032006041003

3. 

4. Ns. Sitti Fatimah M. Arsad, M.Kep
NUPN 9900981067

4. 

Gorontalo, 06 Januari 2022
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Herlina Jusuf, Dra., M.Kes
NIP. 196310011988032002

ABSTRACT

Anggun Octafrinda Luneto. 2021. *The Relationship between Physical Activity and Cognitive Function in the Elderly at the LKS (Social Welfare Institution) of Putra Mandiri Foundation, Gorontalo.* Undergraduate Thesis, Study Program of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Dr. Ansar Katili, M.Kes., and the Co-supervisor is Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep., M.Kep.

Physical activity is any bodily movement that increases the use of energy or burns calories. Planned and structured activities will involve body movements that are carried out repeatedly and aim at physical fitness. Physical activity is thought to stimulate nerve growth which may inhibit cognitive decline in the elderly. In addition, physical activity is also thought to stimulate trophic factors and neuronal growth, which may inhibit cognitive function decline and dementia. This study aims to know the relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at the LKS of Putra Mandiri Foundation, Gorontalo.

This is a descriptive study using a cross-sectional approach with the population is 94 elderlies, and the sample is 76 respondents taken by using simple random sampling. The instruments used are questionnaire and observation sheet, in which the data analysis technique uses the Chi-square test.

The result of the study using the Chi-square test obtains a p-value of 0.000, which is less than $\alpha = 0.005$. This means that there is a significant relationship between physical activity and cognitive function in the elderly at the LKS of Putra Mandiri Foundation, Gorontalo.

This study is expected to be an input or reference in providing education to families about the importance of physical activity to reduce the risk of cognitive decline in the elderly.

Keywords : Physical Activity, Cognitive Function, Elderly
References : (2001-2020)



ABSTRAK

Anggun Octafrinda Luneto. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Ansar Katili, M.Kes dan Pembimbing II Ns. Nur Ayun R. Yusuf, S.Kep.,M.Kep.

Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Aktivitas terencana dan tersusun akan melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang dan bertujuan untuk kesegaran jasmani. Aktivitas fisik diduga dapat menstimulasi pertumbuhan saraf yang kemungkinan dapat menghambat penurunan fungsi kognitif pada lansia. Selain itu aktivitas fisik juga diduga menstimulasi faktor tropik dan *neuronal growth* yang kemungkinan faktor-faktor ini yang menghambat penurunan fungsi kognitif dan demensia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi berjumlah 94 lansia. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 76 responden dengan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Analisa data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menggunakan uji *Chi-square* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti kurang dari ($\alpha=0,005$). Yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo.

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau referensi dalam memberikan edukasi kepada keluarga tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif pada lansia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Fungsi Kognitif, Lansia

Daftar Pustaka : (2001-2020)