

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di LKS Yayasan Putra Mandiri maka dapat disimpulkan:

1. Dari 76 responden terdapat 23 (30,3%) responden yang melakukan aktivitas fisik ringan, 51 (67,1%) responden melakukan aktivitas sedang serta 2 (2,6%) responden melakukan aktivitas berat.
2. Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 76 dan dari 76 responden terdapat 35 (46,1%) responden yang memiliki fungsi kognitif normal, 34(44,7%) responden memiliki gangguan kognitif sedang dan terdapat 7 (9,2%) responden yang memiliki gangguan kognitif berat.
3. Hasil Uji statistic *Chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas dengan fungsi kognitif di LKS Yayasan Putra Mandiri dengan nilai $p = 0,000$ dimana nilai p lebih kecil dari α .

5.2 Saran

1. Bagi Lansia LKS Yayasan Puta Mandiri

Perlu dibuat kegiatan untuk merangsang fungsi kognitif lanjut usia, misalnya mengadakan games sederhana seperti mencocokkan gambar, teka-teki silang dan lain sebagainya, agar lansia lebih termotivasi dan bersemangat dalam beraktivitas sehingga mengurangi potensi penurunan fungsi kognitif.

2. Bagi LKS Yayasan Putra Mandiri Gorontalo

Perlu untuk membuat program tambahan seperti edukasi informasi dengan tenaga kesehatan agar lansia tetap distimulasi dengan menggunakan MMSE guna mengurangi potensi penurunan fungsi kognitif, serta mengaktifkan kembali program posyandu lansia dan posbindu.

3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Perlu meningkatkan peran dalam berkolaborasi dengan petugas yayasan dengan mengarahkan praktek profesi ke yayasan agar bisa membuat program untuk meningkatkan fungsi kognitif pada lansia di LKS Yayasan Putra Mandiri.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang lebih komprehensif disertai instrument yang lebih baik mengenai aktivitas fisik dan tingkat kognitif lanjut usia. selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menambah sampel untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kognitif lanjut usia dengan menggunakan desain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, & Sahmad., (2019). Mild Cognitive Impairment (MCI) pada Aspek Kognitif dan Tingkat Kemandirian Lansia dengan Mini-Mental State Examination (MMSE). *Health Information : Jurnal Penelitian* 11(1):48-58.
- Anggraini, R., & Jati R.P., (2020). Gambaran Tingkat Kognitif Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia. *Jurnal Keperawatan* 12(4):567-574.
- Aryanto, A., dkk. (2020). Aktifitas Fisik Terhadap Kualitas hidup Lansia. *Jurnal Kesehata Al-Irsyat* 13(2):145-151.
- Baga, H., Sujana T., & Wibowo A.2017. Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik dan Kesejahteraan Jasmani di desa Margosari Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* 8(2):89-99.
- Cicillia, L., & Kaunang W.P.J., (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Mellitus Pada Pasien Rawat Jalan Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung.
- Depkes RI. (2009). *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Jakarta: Ditjen Yankes.
- Dese, D., & Wibowo C., (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Lansia di Panti Wredha Yayasan Sosial Salib Putih Salatiga. *Jurnal Kesehatan kusuma Husada*:137-143.
- Dewi, S.K., (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Jurnal MKMI* 14(3):241-25.
- Kurnianto, D., (2015). Menjaga Kesehatan Lanjut Usia. *Jurnal Olahraga Prestasi* 11(2):19-25.
- Efendi, F., (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas : Teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Effendi, A.D., (2014). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Kejadian Demensia Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *Skripsi*.
- Fitriyani, M., (2016). Problem Psikospiritual Lansia Dan Solusinya Dengan Bimbingan Penyuluhan Islam(Studi Kasus Balai Pelayanan Sosial Cepiring Kendal).*Jurnal Ilmu Dakwah* 36(1):70-85.

- Fitriana, (2017). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Demensia di Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay Bandung. *Jurnal Keperawatan Olahraga* 9(1):1-11.
- Fitrah, M., & Luthfiah. (2017). *Metodologi Penelitian; Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak.
- Hezron, D.S.B., Treesia, S., & Antonius, T.W., (2017). Perspektif Lansia Terhadap Aktivitas Fisik Dan Kesejahteraan Jasmani Di Desa Margosari Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan* Vol.8 No.2.
- Hanafi, A., (2014). Pengaruh terapi brain gym terhadap peningkatan fungsi kognitif pada lanjut usia di posyandu lanjut usia desa pucangan kartasura. Skripsi.
- Harna, (2020). Hubungan Asupan Zat Gizi Mikro Dan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Di Puskesmas Kebon Jeruk Jakarta Barat. *MGMI* 11(2):117-126.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik. Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hu, Y., Lei, X., Smith, J.P., & Zhao Y., (2011). Effects of Social Activities on Cognitive Functions, RAND Labor and Population Working Paper , WR-918.
- Hutahuruk, dkk., (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Paran-Padang Kecamatan Sipirok. *Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 82–89.
- Hutasuhut, A.F., Marisa, A., & Reza, A., (2020). Analisis Fungsi Kognitif Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Riwayat Pendidikan, Riwayat Penyakit, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif, Dan Keterlibatan Sosial. *Jurnal Psikologi Malahayati* 2(1):60-75.
- IPAQ, (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire*.
- Izzah, A., (2014). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Lansia Pada Lansia Usia 60-69 Tahun Di Kelurahan Purwantoro Kecamatan Blimbing Kota Malang. *Jurnal* 10(2):88-93.
- Ilham, S., & Arneliawato. (2020). Gambaran Interaksi Sosial Lansia Di Masyarakat Kecamatan Payung Sekaki Kota Pekanbaru. *JOM FKP* 7(1):119-125.
- Janatin, H. (2013). *Anthropometry and body composition of Indonesian adults: an evaluation of body image, eating behaviours, and physical activity [tesis]*. Brisbane : Queensland University of Technology.

- Junaidi, S., (2011). Pembinaan Fisik Lansia Melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki. *Jurnal Media Keolahragaan Indonesia* 1(1):17-21.
- Kathy, G., (2002). *Healthy, Active Aging Physical Activity Guidelines for older Adults*. Oregon State University.
- Kemendes, (2015). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khoiriyah, N., (2011). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Motivasi Lansia Berkunjung Ke Posyandu Lansia Di RW II Kelurahan Margorejo Kecamatan Cepiring Kabupaten Kendal. Skripsi. Semarang. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Khomarun, Wahyuni E., & Nugroho M., (2013). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Stadium I Di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 2, Nomor 2, Halaman 41.
- Kirk, S.N.J., & McGough, E.L., (2013). Physical exercise and cognitive performance in the elderly: Current Perspectives. *Dovepress*, 9, 51–62.
- Kusumo, M.P., (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journal Publishing: Yogyakarta.
- Latha, K.S., Bhandary, P. V., Tejaswini, S., & Sahana, M. (2014). Reminiscence Therapy: An Overview. *Middle East Journal of Age and Ageing*, 11(1), 18–22.
- Lestari, G.L., (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di (Dusun Kenongorejo Desa Kenongorejo Kecamatan Pilangkenceng Kabupaten Madiun). Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Limuria, P., Hedison, P., & Vanda, D., (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap kadar protein urin pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* 4(1):63-69.
- Makizako, H., Shimada, H., Doi, T., Park, H., Tsutsumimoto, K., & Suzuki, T., (2014). Moderate-intensity physical activity, cognition and apoe genotype in older adults with mild cognitive impairment. *Science Medical Central*, 1 (1), 1–5.
- Miller, C.A., (2012). *Nursing for wellness in older adults (6th Ed.)*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Muzamil, A., & Martini. (2014). Hubungan antara Tingkat aktivitas Fisik dengan fungsi Kognitif pada usila di kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur. *Jurnal Kesehatan Andalas* 3(3):202-205.
- Naftali, A., & Yulius, Y., (2017). Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian. *Buletin Psikologi* 25(2):124-135.
- Ningsih, M.A.D., (2016). Pengaruh Terapi Teka Teki Silang Terhadap Fungsi Kognitif Pada Lansia Dengan Kecurigaan Demensia Di Banjar Muding Klod (Doctoral Dissertation, Universitas Udayana).
- Nisa, O.S., & Arief, W.J., (2019). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 12(2):59-64.
- Noor, C.A., & Lie, T.M., (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika dan kesehatan* 3(1):8-4.
- Notoadmojo, & Soekidjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalina, (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Elex Media Komputindo. Bandung.
- Nur, & Nafidah. (2014). Hubungan Antar Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4Margaguna Jakarta Selatan. Skripsi. Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Polan, S., Afnal, A., & Angela, K., (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia di Puskesmas Wori Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesmas* 7(4):1-10.
- Putra, K., Kurnisari, M., & Purnamasiwi. (2018). Analisa Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kondisi Fisik Lansia Di Desa Dan Kota. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018.
- Purnama, H., & Tia, H., (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia di Provinsi Jawa Barat. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 5(2):102-106.
- Ramli, R., & Fadhillah, N., (2020). Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif pada Lansia. *Window of Nursing Journal* 1(1):23-32.
- Rea, T., (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Berdasarkan Antropometri Pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin, Skripsi.
- Riani, A., & Magdalena, H., (2019). Fungsi Kognitif Lansia yang beraktivitas secara rutin dan tidak rutin. *Jurnal Psikologi* 46(2):95-101.

- Ritchie, K., Artero, S., & Touchon, J., (2001). *Classification Criteria for Mild Cognitive Impairment. A population-based validation study. Neurology*, 56, 37-42.
- Rosita, D., (2021). Hubungan Antara Fungsi Kognitif Dengan Kemampuan Interaksi Sosial Pada Lansia Di Kelurahan Mndan Wilayah Kerja Puskesmas Sukoharjo. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesahata N Universitas Negeri 1 Gorotalo.
- Sauliyusta, M., & Etty, R., (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia . *Jurnal Keperawatan Indonesia* 19 (2):71-77.
- Sesar, D.M., Fakhurrrazy, & Rosaline, P., (2019). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Panti Sosial Tresna Wredha Kalimantan Selatan. *Jurnal kedokteran dan Kesehatan* 19(1):27-31.
- Silalahi, S., Hastono, S., & Kidawatii, A., (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Cita Sehat Yogyakarta Tahun 2016. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan* 9(1):543-552.
- Singh, M.A., Hillsdon, M., Brunne, E., & Marmot, M., (2005). Effects of physical activity on cognitive functioning in middle age: evidence from the White hall II prospective cohort study. *Am J Public Health.*; 95:2253-8.
- Simon, Tinungki & Tuwohingide. (2016). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia di Kampung Kumai Kecamatan Tabukan Tengah (*Overview of Physical Activity of The Elderly in The Village of Kuma I District of Central Tabukan*). *Jurnal Ilmiah Tindalung* 2(2):76-79.
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sultoni, K., & Suherman, A. (2017). Barriers to Physical Activity On University Student. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, p. 12210). IOP Publishing.
- Supriadi, (2015). Lajut Usia dan permasalahannya. *Jurnal PPkn dan Hukum*. 10(2):84-94.
- Utami, (2018). Perbedaan Tingkat AKtivitas dan Tingkat Depresi pada Lansia Yang Tinggal di dalam dan di luar Panti Werdha. *Nursing News* 3(3):541-549.
- Weuve, J., Kang, J.H., Manson, J. E., Breteler, M. M., Ware, J. H., & Grodstein, F., (2004). Physical activity, including walking, and cognitive function in older women. *Jama*, 292(12), 1454-1461.

- Wiyastuti, D., & Ayu. (2019). Tingkat Ketergantungan Lansia Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin Di Panti Sosial Trsena Werda Nirwana Puri Samarinda.1(1):1-15.
- Wijaya, N.K., (2019). Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. Skripsi. Universitas Airlangga Surabaya.
- WHO, (2014). Regional strategy for healthy ageing. India: WHO Publications.
- Wreksoatmodjo, (2016). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif Lanjut Usia di Jakarta. CDK-236 43(1):7-12.