

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN
DEMENSIA PADA LANSIA DI BALAI
PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA YOGYAKARTA
UNIT BUDI LUHUR**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
EVINA YUDHANTI
201210201097**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
EVINA YUDHANTI
201210201097

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

20 April 2016



Pembimbing

Ns. Suratini, M.Kep., Sp.Kep.Kom.

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR¹

Evina Yudhanti², Suratini³

Intisari

Latar Belakang: Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi demensia. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan meningkatkan pembentukan *neurotransmitter* otak yang berperan dalam memori seseorang untuk mengurangi demensia. **Tujuan:** untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan deskriptif korelatif. Sampel penelitian menggunakan *Total Sampling* sebanyak 37 responden. Analisis data yang digunakan adalah *Kendall-Tau*. **Hasil:** penelitian ini memiliki hasil uji statistik dengan nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,591 dan taraf signifikansi *p value* sebesar $0,000 < (0,05)$. **Simpulan:** ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. **Saran:** Hendaknya lansia rutin melakukan aktivitas fisik baik ringan hingga sedang untuk mengurangi risiko terjadinya demensia.

Kata Kunci : Lansia, Aktivitas Fisik, Demensia
Daftar Pustaka : 22 Buku, 12 Jurnal, 14 Skripsi, 19 Artikel
Jumlah Halaman : xi, 90 Halaman, 15 Tabel, 2 Gambar, 18 Lampiran

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



**CORRELATION OF PHYSICAL ACTIVITY WITH
DEMENTIA IN ELDERLY IN BALAI
PELAYANAN SOSIAL TRESNA
WERDHA YOGYAKARTA
UNIT BUDI LUHUR¹**

Evina Yudhanti², Suratini³

ABSTRACT

Background: Physical activity is one of many factors that affects dementia. Physical activity routinely can increase cognitive function along with blood flow to the brain and establish of the brain neurotransmitter for reduce dementia. **Aims of the research:** The study was to investigate the correlation of physical activity with dementia in elderly in Balai Pelayanan Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. **Material and methods:** The method of the study was Correlative Descriptive. The total samples were 37 elderly chosen by using Total Sampling method. Data were analyze using Kendall-Tau. **Result:** Results showed that there were correlation of physical activity toward dementia in elderly with correlacy coeficiency 0,591 and p value $0,000 < (0,05)$. **Conclusion:** There were correlation of physical activity with dementia in elderly in Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yoyakarta Unit Budi Luhur. **Suggestion:** Encourage the elderly to conduct physical activity routinely like low until moderate to reduce the risk of dementia.

Keyword : Elderly, Physical Activity, Dementia
Reference : 22 Books, 12 Journals, 14 Thesis, 19 Article
Amount of pages : xi, 90 pages, 15 Tables, 2 pictures, 18 Appendices

¹Title of the Thesis

²Student of School of Nursing Faculty of Health Sciences 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³Lecturer of School of Nursing Faculty of Health Sciences 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan. Bangsa yang sehat ditandai dengan semakin panjangnya usia harapan hidup penduduknya. Angka Usia Harapan Hidup di Dunia pada tahun 2010-2015 adalah sebesar 70% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 71% pada tahun 2015-2020. Sedangkan Angka Usia Harapan Hidup di Indonesia pada tahun 2010-2015 adalah 70.7% dan diperkirakan akan meningkat menjadi 71.7% pada tahun 2015-2020 (KemenkesRI, 2013). Menurut Badan Pusat Statistik persentase Lansia di Indonesia pada tahun 2010 sebesar 7.6%, tahun 2015 8.5% dan tahun 2020 diperkirakan naik kembali menjadi 10% dari jumlah penduduk Indonesia dengan usia harapan hidup 71.1 tahun. Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan provinsi di Indonesia dengan jumlah lansia terbanyak pada tahun 2015 yaitu sebesar 13.4% (Kemenkes, 2014).

Jumlah Lansia di Dunia semakin bertambah. Angka Usia Harapan Hidup (UHH) menjadi salah satu indikator keberhasilan pembangunan terutama di bidang kesehatan. Ditinjau dari aspek kesehatan, semakin bertambahnya usia maka lansia lebih rentan terhadap berbagai keluhan fisik baik karena faktor alamiah maupun karena penyakit. (Merdekawati, 2009). Demensia merupakan salah satu perubahan struktur dan fungsi fisik pada lansia. Angka kejadian dan prevalensi kasus demensia mengikuti meningkatnya usia seseorang. Meningkatnya usia seseorang dapat dikatakan dengan meningkatnya usia harapan hidup suatu populasi sehingga diperkirakan akan meningkat pula prevalensi demensia. Di seluruh dunia, 35.6 juta orang memiliki demensia

dengan lebih dari setengah (58%) yang tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2012). Penelitian Shah & Escudero pada tahun 2014 mengatakan prevalensi demensia dua kali lipat setiap kenaikan 5.1 tahun di usia setelah usia 60 tahun di negara-negara maju dan setiap 7.3 tahun di negara-negara berkembang (Zarate-Escudero, 2014).

Demensia pada lansia memiliki banyak faktor resiko, seperti umur, tingkat pendidikan, tekanan darah, asupan nutrisi, genetik, jenis kelamin dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas untuk mengisi waktu senggang pada lansia dapat menurunkan resiko demensia. Menurut penelitian dr.R.W Bowers menunjukkan setelah 10 minggu jogging, dari mereka yang sebelumnya hanya duduk saja, ternyata dapat meningkatkan daya ingat dan berpikir lebih tajam (Hidayaty, 2012). Penelitian lain juga mengatkan bahwa seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi daripada yang jarang beraktivitas. Misalnya bermain tenis, bersepeda, senam, berjalan kaki atau mengerjakan pekerjaan rumah (Effendi, Mardijana, & Dewi, 2014).

Aktivitas fisik sering dihubungkan dengan rendahnya resiko demensia. Hubungan tersebut tampaknya tidak hanya terkait dengan jumlah kalori yang dikeluarkan saat latihan, tetapi juga dengan jumlah kegiatan yang menunjukkan bahwa ada sinergi antara latihan dan stimulasi kognitif. Data penelitian telah menunjukkan hubungan antara adanya aktivitas fisik dengan fungsi kognitif dan resiko demensia. Sebuah studi menunjukkan bahwa program latihan fisik selama 6 bulan atau sekitar 150 menit per minggu dapat meningkatkan fungsi kognitif (Rilianto, 2015). Menurut

penelitian (Triwibowo & Puspitasari, 2014) frekuensi dan latihan fisik yang dilakukan pada usia paruh baya maupun usia lanjut dapat menurunkan resiko terjadinya fungsi kognitif seperti demensia. Manfaat aktivitas fisik akan tampak nyata dimana akan kelihatan 3 tahun lebih muda dari usianya dan 20% dapat menurunkan resiko gangguan fungsi kognitif.

Berdasarkan studi pendahuluan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, jumlah lansia saat ini berjumlah 88 orang. Studi pendahuluan dilakukan dengan teknik wawancara pada 5 November 2015 dengan menggunakan format *Mini Mental Status Examination* (MMSE) yang dikembangkan oleh Folstein (1975). Peneliti mengambil sampel 7 lansia dan didapatkan hasil 2 orang mengalami demensia berat dengan aktivitas fisik kategori buruk, 2 orang mengalami demensia ringan dengan aktivitas fisik kategori sedang dan 3 orang tidak mengalami demensia dengan aktivitas fisik kategori baik.

Tujuan Umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian Demensia pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. Sedangkan tujuan khusus pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Aktivitas fisik pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, untuk mengetahui Kejadian Demensia pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, untuk mengetahui keeratan hubungan Aktivitas fisik dengan Kejadian Demensia pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia

di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk mendeskripsikan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner Mini Mental State Examination (MMSE) yang diadopsi dari Folstein 1970 dan kuesioner aktivitas fisik yang dibuat sendiri oleh peneliti yang sebelumnya telah diuji validitas di UPT Budi Darma Yogyakarta. Pengisian kuesioner dilakukan dengan cara wawancara oleh peneliti maupun asisten peneliti yang sebelumnya telah dilakukan satu persepsi agar tidak terjadi kesalahpahaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur yang beralamat di Kasongan, Bangunjiwo, Kasihan, Bantul. BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur adalah panti sosial yang mempunyai tugas memberikan bimbingan dan pelayanan bagi lansia yang terlantar sehingga dapat hidup layak dan terawat. BPSTW Unit Budi Luhur dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok lansia yang dibiayai oleh pemerintah dan kelompok subsidi yang berasal dari biaya keluarga. Terdapat 8 wisma dan 1 wisma isolasi yang masing-masing wisma dihuni 10-13 lansia. Jumlah lansia yang tinggal di BPSTW Budi Luhur adalah 88 lansia. Selain wisma-wisma tersebut terdapat fasilitas lain yang tersedia di

BPSTW Budi luhur yang meliputi fasilitas perkantoran, fasilitas pelayanan seperti ruang serbaguna, ruang pelayanan, mushola, tempat

istirahat, alat olahraga dan alat permainan, serta fasilitas penunjang seperti dapur dan kendaraan

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
60-70	17	45.9
71-80	9	24.32
81-90	10	27
91-100	1	2.74
TOTAL	37	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	16	43.2
Perempuan	21	56.8
TOTAL	37	100
SD/SR	17	45.9
SLTP/SMP	6	16.2
SLTA/SMA/STM	8	21.6
D3	1	2.7
S1	3	8.1
SGA/SPG	2	5.7
TOTAL	37	100

Dari tabel 1 dapat diketahui dari 37 responden yang diteliti, usia responden paling banyak adalah lansia yang berusia antara 60-70 tahun yaitu sebanyak 17 lansia (45.94%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 16

lansia (43.25%) dan perempuan sebanyak 21 lansia (56.75%). Karakteristik responden berdasarkan riwayat pendidikan paling banyak adalah SD/SR sebanyak 16 responden (43.3%) dan yang paling sedikit D3 sebanyak 1 responden (2.7%).

Tabel 2 Frekuensi aktivitas fisik pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik	8	21.6
Sedang	21	56.8
Buruk	8	21.6
TOTAL	37	100

(Sumber: data primer, 2016)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui dari 37 responden yang diteliti, presentase paling banyak untuk aktivitas fisik yaitu pada kategori sedang

sebesar 21 responden (56.76%) dan persentase paling sedikit yaitu kategori buruk sebesar 8 responden (21.62%).

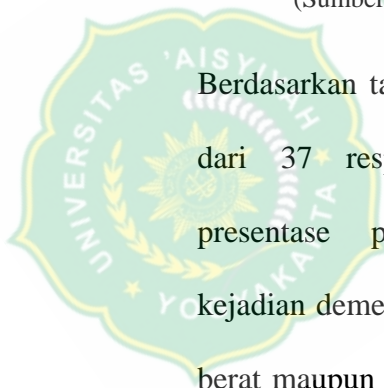
Tabel 3 Frekuensi kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	7	18.94
Ringan	8	21.62
Sedang	11	29.72
Berat	11	29.72
Total	37	100

(Sumber: data primer, 2016)

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui dari 37 responden yang diteliti, presentase paling banyak untuk kejadian demensia yaitu pada kategori berat maupun sedang yaitu sebesar 11

responden (29.72%) dan persentase paling sedikit yaitu kategori normal atau tidak demensia yaitu sebesar 7 responden (18.94%).



Tabel 4 Tabulasi Deskripsi aktivitas fisik dan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur

Aktivitas Fisik	Kejadian Demensia								Jumlah	P	R	
	Baik		Ringan		Sedang		Berat					Value
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	4	10.8	2	5.4	2	5.4	0	0	8	21.6	0,000	0,591
Sedang	3	8.1	6	16.2	8	21.6	4	10.8	21	56.7		
Buruk	0	0	0	0	1	2.7	7	18.9	8	21.7		
TOTAL	7	18.9	8	21.6	11	29.7	11	29.7	37	100		

Dari tabel 4 dapat diketahui dari 37 responden yang diteliti, diketahui persentase aktivitas fisik baik paling banyak mengalami kategori normal atau tidak demensia sebanyak 4 orang (10.8%) dan demensia ringan 2 responden (5.4%) serta demensia sedang 2 responden (5.4%). Responden yang memiliki aktivitas fisik sedang paling banyak mengalami demensia sedang sebanyak 8

responden (21.6%), kemudian demensia ringan 6 responden (16.2%), demensia berat 4 responden (10.8%) dan normal atau tidak demensia 3 responden (8.1%). Responden yang memiliki aktivitas fisik buruk paling banyak mengalami demensia berat yaitu sebanyak 7 responden (18.9%) dan yang paling sedikit sebanyak 1 responden (2.7%).

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 2 aktivitas fisik berdasarkan usia paling banyak dilakukan oleh usia 60-70 tahun yaitu sebanyak 16 responden (42.23%) dan yang paling sedikit adalah usia 91-100 tahun yaitu sebanyak 2 responden (5.4%). Penelitian ini sejalan dengan Sharkey (2011) bahwa pada usia 60 tahun dan pensiun memiliki waktu untuk menambah aktivitas, walaupun dapat menurun seiring dengan usia. Ahli gerontology olahraga telah menunjukkan bahwa kebugaran atau aktivitas dapat ditingkatkan bahkan setelah usia 70 tahun. Hal tersebut diperkuat dengan penelitian (Ismayanti, 2013) menyatakan bahwa tingkat kebugaran jasmani meningkat sampai usia 30 tahun dan setelah usai 30 tahun akan terjadi penurunan tingkat kebugaran secara perlahan

diakibatkan karena penyakit yang diderita lansia sehingga menyebabkan lansia susah untuk melakukan aktivitas.

Berdasarkan tabel 3 aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin adalah jenis kelamin laki-laki maupun perempuan sama yaitu masing-masing sebanyak 4 responden (10.81%). Sedangkan untuk persentase aktivitas fisik buruk paling banyak pada jenis kelamin perempuan sebanyak 5 responden (13.52). Hal ini dikuatkan oleh pendapat Mckhan (2010, dalam Pangulu, 2015) salah satu alasan wanita lebih lama hidup daripada pria di Panti adalah umumnya wanita memiliki lebih banyak tanggung jawab memasak, membersihkan, dan berbelanja segala aktivitas yang membutuhkan banyak berjalan, membungkuk, berdiri dan

mengangkat. Golongan lansia yang telah lama tidak aktif biasanya mempunyai kelenturan, kekuatan otot dan daya tahan kurang. Keadaan ini selain menurunkan fungsi organ juga meningkatkan resiko berbagai penyakit degenartif antara lain hipertensi, diabetes mellitus, penyakit arteri koroner dan kecelakaan. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa latihan olahraga yang meningkatkan aktivitas setingkat lebih tinggi sudah cukup mengeliminasi berbagai resiko tersebut. Berbagai komponen yang perlu dilakukan dalam latihan tersebut adalah *self efficacy*. Latihan pertahanan, kekuatan, kelenturan dan daya tahan (Darmojo, 2011).

Berdasarkan tabel 4 aktivitas fisik berdasarakan riwayat pendidikan persentase paling banyak untuk aktivitas fisik baik adalah SD/SR yaitu sebanyak 3 responden (8.11%) dan yang paling sedikit adalah 0 dengan jenjang D3 dan SGA/SGP. Sedangkan untuk persentase aktivitas fisik buruk yang paling banyak adalah SD/SR atau SLTA/SMA masing-masing 2 responden (5.7%) dan Lain-lain: SGA, SGKP yaitu sebanyak 2 responden. (5.7%),

Kejadian Demensia

Berdasarkan tabel 5 didapatkan bahwa persentase paling banyak untuk kejadian demensia pada lansia dengan usia 60-70 yaitu sebanyak 14 lansia dengan kategori demensia ringan 4 responden (10.81%), demensia sedang dan berat masing-masing 5 responden (13.5%). Hal ini sejalan dengan Aisyiyah (2009) yaitu semakin meningkatnya umur semakin tinggi pula resiko kejadian demensia. Satu dari 50 orang pada kelompok umur 65-70 tahun beresiko demensia, sedangkan satu dari lima orang pada kelompok umur lebih dari 80 tahun beresiko

sedangkan yang paling sedikit adalah 0. Hal ini sejalan dengan Notoatmodjo (2013, dalam Pangulu, 2015) pendidikan dapat mempengaruhi seseorang termasuk juga perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam motivasi dan sikap, berperan dalam pembangunan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya semakin rendah atau kurang pendidikan akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru diperkenalkan. Penelitian ini didukung oleh penelitian (Affandi, 2009) secara keseluruhan tingkat pendidikan lansia umumnya rendah, seperti halnya kondisi pendidikan Indonesia pada umumnya. Kondisi demikian dimaklumi mengingat kebanyakan lansia pada waktu mereka berada pada saat usai sekolah, mereka hidup pada zaman penjajahan dan kemungkinan sedikit dari mereka harus berperang. Selain itu sarana masih sangat terbatas dibandingkan saat ini.

demensia. Pada penelitian lain menunjukkan bahwa adanya distribusi hubungan umur dengan penurunan daya ingat (demensia). Hasil penelitiannya menunjukkan lansia dengan umur 75-90 mmengalami demensia berat (Rahmina, 2009). Hal ini diperkuat oleh penelitian (Basuki, so'emah, & Fauziah, 2015) bahwa pertambahan usia sel-sel tubuh banyak yang mati dan mengalami degenerasi. Akibatnya terjadi gangguan fungsional dari berbagai macam organ terutama pada system saraf. Keadaan yang biasa dialami oleh paralansia (usia diatas 65 tahun) adalah adanya gangguan daya ingat

(memori), gangguan kecerdasan (kognitif), gangguan fungsi gerak dan rasa, serta gangguan keseimbangan dan koordinasi. Sehingga para lansia akan merasa terganggu pekerjaannya, aktivitas sosialnya ataupun dalam berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan tabel 6 didapatkan bahwa persentase paling banyak untuk kejadian demensia pada lansia dengan riwayat pendidikan SD/SR yaitu sebanyak 15 responden (40.54%) dan paling sedikit dengan riwayat pendidikan S1 yaitu sebanyak 2 responden (5.7%). Hal ini sejalan dengan Aisah (2009) bahwa tingkat pendidikan berhubungan signifikan dengan kejadian demensia. Menurut *The Canadian Study of Health and Aging* tahun 1994 dijelaskan bahwa lansia dengan tingkat pendidikan yang rendah berpeluang 4 kali mengalami demensia dibandingkan lansia yang berpendidikan tinggi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan di (Mongsidi, Tumewah, & Kembuan, 2012), dimana responden dengan tingkat pendidikan lebih dari 9 tahun memiliki hasil MMSE yang tergolong normal. Menurut (N Fadhia, 2012) dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi maka seseorang lebih cenderung melakukan pemeliharaan kesehatan yang baik, sehingga akan mampu mempertahankan hidupnya lebih lama.

Berdasarkan tabel 7 didapatkan bahwa persentase paling banyak untuk kejadian demensia pada lansia dengan jenis kelamin perempuan yaitu 16 responden, 2 diantaranya demensia ringan (5.4%) dan demensia sedang maupun berat sebanyak 7 responden (18.92%). Hal ini sejalan dengan penelitian Setiawan, Bidjuni & Karundeng,

2014 kejadian demensia pada perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki karena usia harapan hidup perempuan Indonesia lebih besar (69 tahun) dibandingkan laki-laki (66 tahun). Penelitian (Maryam, Hartini, & Sumijatun, 2015) juga menyatakan bahwa perempuan mempunyai risiko terjadinya kepikunan sebesar 1,393 kali atau tiga kali lipat dibandingkan dengan laki-laki dan hampir sama dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa lansia perempuan berpeluang 1,158 kali untuk terjadinya demensia.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia

Dari tabel 9 diperoleh hasil uji *Kendall-Tau* antara aktifitas fisik dan kejadian demensia pada lansia didapatkan nilai signifikan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yoyakarta Unit Budi Luhur

Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa lansia yang memiliki aktivitas fisik yang buruk berpeluang mengalami demensia lebih banyak. Sementara itu lansia yang memiliki aktivitas fisik yang baik lebih sedikit untuk mengalami demensia. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian (Effendi, Mardijana, & Dewi, 2014) yang mengatkan bahwa seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi daripada yang jarang beraktivitas. Misalnya bermain tenis, bersepeda, senam, berjalan kaki atau mengerjakan pekerjaan rumah.

Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Rilianto, 2015 yang mengatakan aktivitas fisik terkait dengan jumlah kalori yang dikeluarkan saat latihan, tetapi juga dengan jumlah kegiatan yang menunjukkan bahwa ada sinergi antara latihan dan stimulasi kognitif. Data penelitian telah menunjukkan hubungan antara adanya aktivitas fisik dengan fungsi kognitif dan resiko demensia. Sebuah studi menunjukkan bahwa program latihan fisik selama 6 bulan atau sekitar 150 menit per minggu dapat meningkatkan fungsi kognitif. Hal ini sejalan dengan studi yang pernah dilakukan bahwa intervensi aktivitas fisik pada lansia meningkatkan kualitas fungsi kognitif dan menurunkan demensia (Blankevoort, Heulen, Boersma, Luning, Jong, & Scherder, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur, dapat ditarik simpulan sebagai berikut: Aktivitas fisik pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta sebagian besar adalah kategori aktivitas fisik sedang sebanyak 21 responden (56.8%). Dari 37 responden 30 orang diantaranya mengalami demensia, baik demensia ringan, sedang maupun berat. Demensia ringan sebanyak 8 responden (21,6%), demensia sedang sebanyak 11 responden (29.7%) dan demensia berat sebanyak 11 responden (29.7%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *Kendall-Tau* antara aktifitas fisik dan kejadian demensia pada lansia didapatkan nilai signifikan *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) yang artinya ada

hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Saran

Bagi lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin, baik aktivitas fisik ringan hingga sedang sehingga lansia dapat mengurangi resiko terjadinya demensia. Bagi BPSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur Hendaknya dapat dijadikan bahan referensi untuk mengidentifikasi lansia yang mengalami masalah demensia sehingga dapat mengurangi resiko kejadian demensia bagi yang sudah terkena maupun yang belum demensia. Bagi perawat yaitu memberikan intervensi promotif dan preventif pada lansia yang sudah memiliki demensia maupun yang tidak. Selain itu memberikan motivasi agar rutin melakukan terapi aktivitas untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada lansia. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengendalikan variabel gangguan psikologis dan dapat mengembangkan penelitian yang dilakukan peneliti saat ini dengan meneliti variabel lain terkait aktivitas fisik maupun kejadian demensia pada lansia atau variabel lain yang belum diteliti.

Daftar Pustaka

- Affandi. (2009). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penduduk Lanjut Usia. *Journal of Indonesian Applied Economics Vol. 3* , 99-110.
- Basuki, D., so'emah, E. N., & Fauziyah, R. A. (2015). *Hubungan Usia dengan Tingkat Demensia pada Lansia Menurut Pemeriksaan Portable Status Mental Examination Di Desa*

- Kemantren Kecamatan Tulangan Kabupaten Sidoarjo. Sidoarjo: STIKes Bina Sehat Ppni Mojokerto.*
- Darmojo, B. (2011). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Effendi, A. D., Mardijana, A., & Dewi, R. (2014). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kejadian Demensia pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan Vol. 2* , 332-336.
- Ismayanti, S. N. (2013). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha unit Abiyoso Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan* , 162-173.
- Kemenkes, R. (2014). *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kim, H., Chang, M., Rose, K., & Kim, S. (2011). Predictors of caregiver burden in caregivers of individuals with dementia. *JOURNAL OF ADVANCED NURSING* , 846-855.
- Maryam, R. S., Hartini, T., & Sumijatun. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Activity Daily Living dengan Demensia pada Lanjut Usia di Panti Werdha*. Jakarta: Poltekkes Kemekes Jakarta III.
- Maryam, S. (2008). *Mengenal Lansia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Merdekawati, P. (2009). Gambaran Umum Kondisi Lansia. *Portal Garuda* , 12-14.
- Nafidah, N. (2014). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kognitif Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 4 Margaguna Jakarta Selatan*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Pangulu, R. (2015). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Insomnia pada Usia Lanjut di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur Kasongan Bantul*. Yogyakarta: Naskah Publikasi STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Sharkey, B. J. (2011). *Fitness and Health 2 ed. Terjemahan Eri Desmarini Nasution*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- WHO. (2012). *Dementia a Public Health Priority*. United Kingdom: Alzheimer's Disease International.
- Zarate-Escudero, A. S. (2014). Can some aspects of the epidemiology of elderly suicides be. *International Psychogeriatrics Association 2013* , 26:2, 185–191 C.