

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
DEMENSIA PADA LANSIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
ARIYANDA DWI UNTARI  
1810201081**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
DEMENSIA PADA LANSIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan  
Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh:  
ARIYANDA DWI UNTARI  
1810201081**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2021**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
DEMENSIA PADA LANSIA:  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**

**ARIYANDA DWI UNTARI**

**1810201081**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk  
Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu  
Kesehatan di  
Universitas 'Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : DRS SUGIYANTO, AMK., M.Kes

01 Agustus 2022 23:59:28



# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN DEMENSIA PADA LANSIA

## *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Ariyanda Dwi Untari<sup>2</sup>, Sugiyanto<sup>3</sup>  
Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping,  
Sleman, Yogyakarta. 55292 Jl. Munir 267 Serangan, Ngampilan,  
Yogyakarta

[Yandaa635@gmail.com](mailto:Yandaa635@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik sering dikaitkan dengan rendahnya risiko demensia, hubungan tersebut tampaknya tidak hanya terkait dengan jumlah kalori yang dikeluarkan saat melakukan, akan tetapi sebanding dengan jumlah kegiatan yang menunjukkan bahwa ada sinergi antara latihan dan stimulasi kognitif. **Tujuan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia berdasarkan *penelusuran literature*. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian *literature review* dengan *study cross sectional*. Bahan terdiri dari enam jurnal dalam Bahasa Indonesia yang diakses *full-text*. **Hasil:** penelitian menggunakan enam artikel nasional pencarian artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci (*keyword*) berupa aktivitas fisik, demensia, lansia. Metode pencarian artikel melalui google scholar dan *PubMed*. dari keenam artikel tersebut dengan masing-masing Sebagai analisa kondisi aktivitas fisik, demensia serta mengetahui hubungan Aktivitas fisik seperti jalan kaki, lari kecil berpengaruh pada lebus frontalis otak area yang berperan pada konsentrasi mental, perencanaan, dan pengambilan keputusan. Sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia. **Simpulan dan Saran:** penelitian ini menunjukkan bahwa dari enam artikel terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia. Ilmu keperawatan diharapkan mampu meningkatkan pelayanan Kesehatan, tenaga Kesehatan mampu memberikan informasi dan intervensi, peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian lanjutan terkait intervensi, dan diharapkan masyarakat dapat mengontrol lansia agar aktif dalam melakukan aktivitas fisik.

**Kata Kunci** : Aktivitas fisik, Demensia, Lansia

**Daftar Pustaka** : 4 Buku, 20 Jurnal, 3 Website

**Halaman** : 60 Halaman, 4 Tabel, 2 Gambar, 8 Lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa PSK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen PSK Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

# THE RELATION OF PHYSICAL ACTIVITIES AND DEMENTIA INCIDENTS IN ELDERLY: A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

Ariyanda Dwi Untari<sup>2</sup>, Sugiyanto<sup>3</sup>  
Jl. Siliwangi (Ring Road Barat) No.63 Mlangi, Nogotirto, Gamping,  
Sleman, Yogyakarta. 55292 Jl. Munir 267 Serangan, Ngampilan,  
Yogyakarta

Yandaa645@gmail.com

## ABSTRACT

**Background:** Physical activities is often related to the low risk of dementia. The relation is not only related to the calories produced during the activities but it is also balanced with the number of activities. This means that there is a synergic between exercises and cognitive stimulation. **Objective:** The study is to investigate the relation between physical activities and dementia in elderly based on literature review. **Method:** The study employed a literature review with cross sectional approach. The data were taken from 6 journals in Bahasa Indonesia which were taken in full-text version. **Result:** The study used 6 national articles, and the article search was done by using keywords namely physical activities, dementia, and elderly. The articles search method was done by using Google Scholar and Pubmed. The 6 articles mentioned about physical activities condition, dementia analysis, and the relation of physical activities such as walking and jogging and lebus frontalis brain area which played roles in mental concentration, planning, and decision making. Therefore, there is a relation of physical activities and dementia incidents. **Conclusion and Suggestion:** The study concludes that there is a significant relation between physical activities and dementia incidents in elderly. Nursing science is expected to improve health services; health officers can provide information and intervention; the next researcher can perform further studies; and the society can control elderly so that they are actively doing physical activities.

**Keywords** : Physical Activities, Dementia, Elderly

**Bibliography** : 4 Books, 20 Journals, 3 Websites

**Pages** : xii, 60 Pages, 4 Tables, 2 Figures, 8 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Study Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Study Program Faculty of Health Sciences Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Menua adalah proses yang berkesinambungan merupakan bagian normal dari masa pertumbuhan dan perkembangan yang secara alamiah, dimana terjadi penurunan pada kemampuan jaringan untuk memperbaiki diri (Ratnawati, 2017). Proses menua yang Panjang menunjukkan tingginya usia seseorang. Semakin tinggi usia seseorang. Semakin tinggi usia harapan hidup disuatu negara, maka akan mempengaruhi Kesehatan negara itu sendiri (Kemenkes RI, 2014).

Berdasarkan data Perserikatan Bangsa-bangsa (PBB) tentang World Population Ageing, diperkirakan pada tahun 2015 terdapat 901 juta jiwa penduduk lanjut usia di dunia. Jumlah tersebut diproyeksikan terus meningkat mencapai 2 (dua) miliar jiwa pada tahun 2050 (UN, 2015). Seperti halnya yang terjadi di negara-negara di dunia, Indonesia juga mengalami penuaan penduduk. Pada tahun 2019, jumlah lansia Indonesia diproyeksikan akan meningkat menjadi 27,5 juta atau 10,3%, dan 57,0 juta jiwa atau 17,9% pada tahun 2045 (BPS, Bappenas, UNFPA, 2018).

Hasil dari bps 2019 menunjukkan 3 provinsi dengan presentase penduduk lanjut usia tertinggi yaitu DI Yogyakarta 14,50%, Jawa tengah 13,36%, dan Jawa timur 12,96%. (BPS,2019). Seiring meningkatnya lansia di Indonesia, akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan yaitu salah satunya adalah demensia.

Kejadian demensia diseluruh dunia meningkat dengan cepat dan saat ini diperkirakan mendekati 46,8 atau 50 juta orang yang didiagnosis dengan demensia didunia. Sedangkan diindonesia penderita demensia sendiri

diperkirakan ada sekitar 1.2 juta orang pada tahun 2016, yang akan meningkat menjadi 2 juta di 2030 dan 4 juta orang pada tahun 2050. (Alzheimer's Disease International, World Health Organization, 2017).

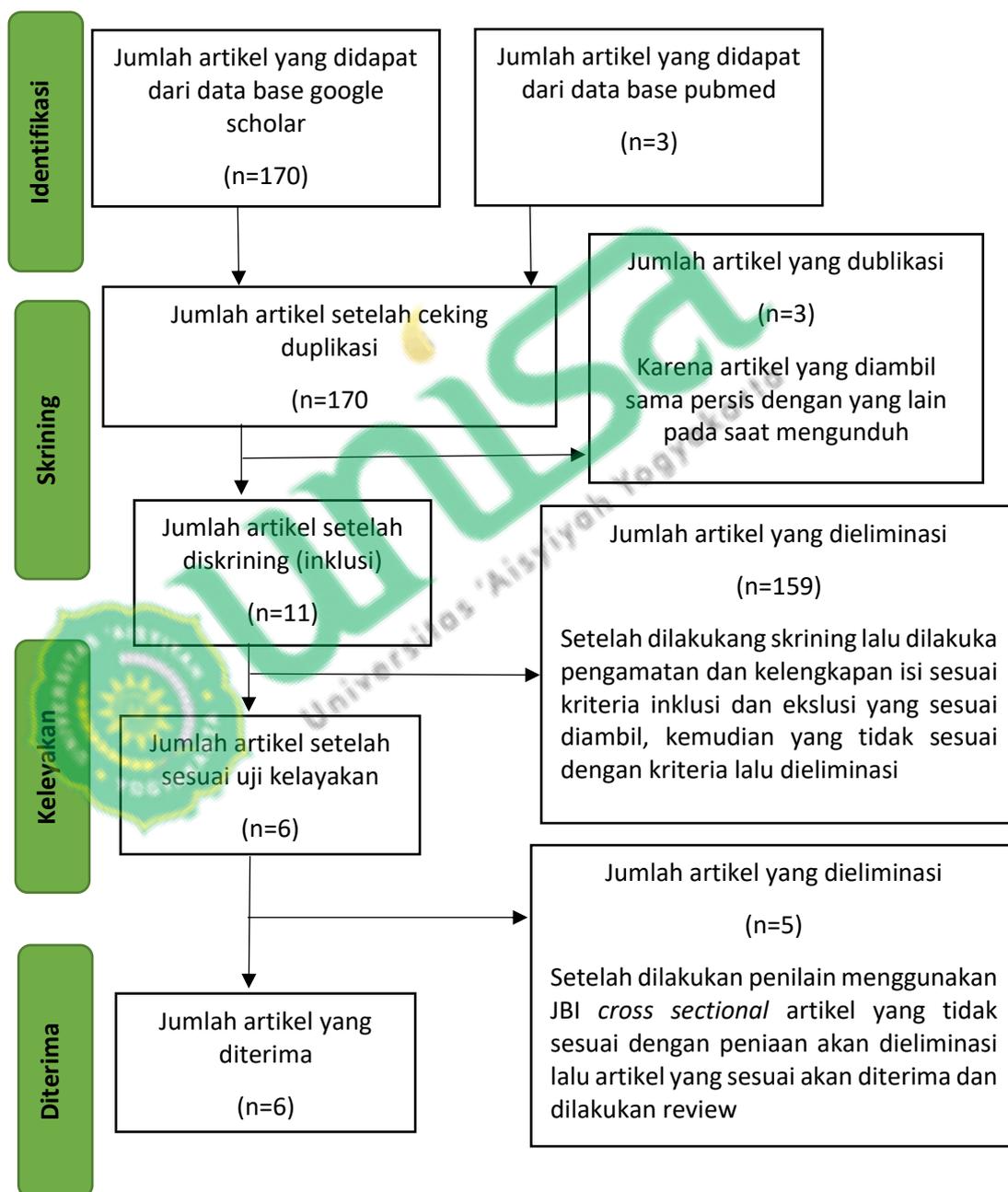
Menurut sumber dari *survey meter* maret 2016 prevelensi demensia lanjut usia umur 60 tahun atau lebih di DI yogyakarta mencapai 20.1%. Semakin meningkatnya umur maka tingkat prevalensi demensia juga semakin meningkat. Pada umur 60 tahun 1 dari 10 lansia DI Yogyakarta mengalami demensia. Memasuki usia 70 tahun 2 dari 10 lansia yang terkena demensia. Ketika memasuki usia 80 tahun 4-5 dari 10 lansia yang terkena demensia dan akhirnya saat memasuki usia 90 tahun 7 dari 10 lansia mengalami demensia.

Demensia pada lansia memiliki beberapa faktor risiko, seperti umur, jenis kelamin, genetik, ras, tekanan darah, faktor penyakit lain dan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas untuk mengisi waktu senggang pada lansia dapat menurunkan risiko demensia, seperti berjalan kaki atau berolahraga. Menurut penelitian dr.R.W Bowers menunjukan setelah 10 minggu melakukan *jogging* diperoleh bisa meningkatkan daya ingat dan berfikir lebih tajam dibandingkan dengan mereka yang sebelumnya hanya duduk saja (Hidayaty, 2012).

## METODE

Penelusuran literature dilakukan melalui dua *data base* yaitu *google scholar* dan *pubmed*. kata kunci yang digunakan dalam Bahasa inggris adalah “*Physical Activity AND Dementia AND Elderly*”. Sedangkan dalam Bahasa Indonesia “*Aktifitas fisik*” Dan “*Demensia*” Dan “*Lansia*”. Penelusuran dilakukan dalam rentang tahun 2017-2021. Hasil berikut rincian perolehan artikel dari 2 data base. *Google scholar* ada 170 dan *Pubmed* ada 3. Kemudian

dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi terdapat 6 artikel yang diantaranya termasuk artikel yang layak setelah dilakukan uji kelayakan dengan JBI Critical Appraisal Tools. Proses penelusuran dan review literature dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Hasil pencarian

## HASIL

Hasil penelusuran literature tentang Dukungan keluarga dengan kepatuhan minum obat pasien TB Paru dapat dilihat pada tabel 1.

NO	Penulis	Tujuan	Desain Penelitian	Besar sampel
1.	Biyan Mahfudz Abroy Saputra, Vitri Dyah Herawati Rif Atiningtyas Haris, (2019)	Bertujuan untuk Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia diPanti Wredha Dharma Bhakti Surakarta	<i>cross sectional</i>	46 responden
2.	Yuvitta Sely Iftya, Ruliati, Inayatu Rosyidah (2019)	Bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia diPanti Sosial Tresna Werdha Jombang	<i>cross sectional</i>	56 responden.
3.	Siti Fatimah, Vebry Haryati lubis (2018)	Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan, aktivitas fisik, aktivitas kognitif dengan kejadian demensia pada lansia aman diri di Panti Wherda Bina Bhakti Tangerang Selatan.	<i>cross sectional</i>	50 responden
4.	Rani Oktarina, (2020)	Bertujuan untuk mengetahui yang berhubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian demensia di Puskesmas Pasar Kota Prabumulih Tahun 2019	<i>cross sectional</i>	94 responden.
5.	Surahmawati, Yuni Kartika, & Siti Raodhah, (2020)	Untuk mengetahui korelasi/hubungan kebiasaan membaca Al-Qur'an dan aktivitas fisik pada demensia lanjut usia yang berkunjung di posyandu lansia desa Baringeng kabupaten Soppeng, Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2020	<i>cross sectional</i>	53 responden
6.	Helfrida Sitomorang, (2020)	Bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian demensia pada lansia di Puskesmas Gunting Saga Kec. Kabupaten Kualuh Selatan Labuhan Batu Utara 2019.	<i>cross sectional</i>	39 responden

## PEMBAHASAN

### 1. Aktivitas fisik lansia

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (WHO, 2016). Aktivitas kurang yaitu apabila aktivitas yang dilakukan

hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (Iftya *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik kurang pada lansia di pengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor usia yang memang sudah tergolong lansia, sehingga kemampuan gerak menjadi lebih terbatas. Bertambahnya usia atau lansia selalu berhubungan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh 3 hal yaitu: perubahan pada struktur dan jaringan penghubung (kolagen dan elastin) pada sendi, tipe dan kemampuan aktivitas pada lansian berpengaruh sangat signifikan terhadap struktur dan fungsi jaringan pada sendi, patologi dapat mempengaruhi jaringan penghubung sendi, sehingga menyebabkan keterbatasan fungsi dan disability (Iftya *et al.*, 2019).

Aktivitas fisik berperan dalam fungsi kognitif, kaitannya dalam aktivitas fisik, terdapat unsur gerak. Bergerak berfungsi untuk menyiapkan otak untuk belajar secara optimal. Menurut peneliti setiap kali seseorang berpikir secara optimal akan menggunakan glukosa, kurangnya suplai oksigen ke otak dapat menimbulkan disorientasi, bingung, kelelahan, gangguan konsentrasi dan masalah daya ingat. Aktivitas fisik akan memberi otak suplai darah nutrisi yang diperlukan. Melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga pembuluh darah stimulasi dan akses otak untuk mendapatkan energi dan oksigen meningkat. Meningkatnya aliran darah ke otak menyebabkan stimulasi ke suatu area otak yang membantu pembentukan memori (Iftya *et al.*, 2019).

## 2. Demensia Pada Lansia

Demensia adalah keadaan dimana seseorang mengalami penurunan kemampuan daya ingat, daya pikir, dan penurunan kemampuan tersebut menimbulkan gangguan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari.(Aspiani, 2014). menurut penelitian dari (Fatimah *et al.*, 2018) Semakin bertambah umur maka tingkatan demensia lansia semakin bertambah berat. Demensia dialami oleh orang yang berusia dari 75-90 tahun, meskipun demikian demensia bukan proses normal penuaan. Demensia dengan gangguan kognitif yaitu memiliki nilai 0-15,Sedangkan yang tidak memiliki gangguan kognitif (normal) yaitu nilai yang paling tinggi adalah 30. Karena pemeriksaan MMSE (Mini Mental Station Examination) untuk mengukur beratnya kerusakan kognitif. Hasil penelitian (Fatimah *et al.*, 2018) di Panti Wherda Bina Bhakti Tangerang Selatan menunjukkan bahwa dari responden memiliki aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 31 orang (62.0%), sedangkan 19 orang (38.0%) orang yang memiliki aktivitas yang tinggi.

Beberapa faktor resiko yang berkaitan dengan demensia adalah aktivitas kognitif, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, riwayat penyakit (hipertensi, diabetes mellitus), riwayat demensia keluarga dan aktivitas fisik. Usia mempengaruhi tingkat kejadian demensia pada lansia. Semakin bertambahnya usia, sel-sel tubuh banyak yang mati dan mengalami degenerasi, selain itu otak juga akan mengalami penurunan jumlah neuron secara bertahap yang secara psikologis menurunkan jumlah neuron kolinergik yang akan menimbulkan gangguan kognitif, Demensia penyakit degenerative otak dan diketahui mempengaruhi memori, kognitif karena kematian premature sel-sel dalam ganglia basalis, kehilangan sel di

korteks, daerah yang berkaitan dengan berfikir, memori, persepsi, dan kurangnya neurotransmitter dalam otak menurut peneliti salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada lansia adalah intellectual impairment (gangguan intelektual atau demensia). (Iftya *et al.*, 2019).

Lansia yang banyak melakukan aktivitas fisik akan mempunyai fungsi kognitif yang lebih baik. Lansia yang sudah mengalami demensia sebagian besar juga hanya duduk-duduk dan tidur sepanjang hari serta aktivitas yang dilakukan seperti aktivitas mandi, mencuci pakaian, memasak, merapikan tempat tidur, dan aktivitas lainnya memerlukan bantuan orang lain. Semakin tinggi level aktivitas fisik maka semakin rendah kejadian demensia pada lansia (Pratiwi, Marliyati, & Latifah, 2013).

### 3. Hubungan aktivitas fisik dengan demensia

Aktivitas fisik sering dihubungkan dengan kejadian demensia. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa jumlah kegiatan mempengaruhi resiko demensia (Rilianto, 2015). Seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki memori yang lebih tinggi dari pada yang jarang melakukan aktivitas (Effendi, dkk 2014). Sehingga untuk mencapai penuaan yang sukses dan lebih baik lansia harus tetap aktif secara fisik ataupun mental. Hasil *review* dari enam jurnal maka didapatkan bahwa 6 jurnal tersebut memiliki hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia.

Menurut jurnal pertama milik Saputra *et al.*, (2019) Dipanti *wredha dharma bakti* Surakarta menunjukkan bahwa aktivitas fisik sebagian besar termasuk kurang yaitu sebanyak 27 orang (57,4%), sedangkan sebanyak 20 orang (42,6%) termasuk aktivitas yang baik. dari pemaparan hasil p

value sebesar 0,000, dan Nilai Contingency Coefficient (CC) diperoleh sebesar 0,537, nilai ini termasuk dalam rentang data 0,400 – 0,599 sehingga termasuk kategori hubungan yang sedang. Artinya besarnya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia lansia di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta sedang. Hasil ini menunjukkan semakin besar nilai koefisien korelasi ( $r_r$ ) maka hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia lansia semakin kuat. Sebaliknya, semakin kecil nilai koefisien korelasi maka hubungannya semakin lemah.

hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di Panti Tresna Werdha Jombang. Aktivitas fisik seperti jalan kaki, lari kecil berpengaruh pada lebus frontalis otak area yang berperan pada konsentrasi mental, perencanaan, dan pengambilan keputusan. (Iftya et al., 2019)

Penelitian ini juga didukung oleh Fatimah et al., (2018) bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia. Penelitian lain juga mengatakan bahwa seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik termasuk berolahraga cenderung memiliki memori yang lebih tinggi dari pada yang jarang beraktivitas.

Hasil penelitian dari oktarina (2020) mengatakan adanya hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik pada lansia dengan status gizi yang baik akan mempengaruhi demensia pada lansia. Apabila status gizi dan aktivitas fisik dilakukan secara bersamaan akan menekankan angka peningkatan kejadian demensia.

Penelitian ini didukung oleh suramawati et al., (2020) yang menyatakan bahwa Dalam proses penuaan, keadaan menua merupakan keadaan yang tidak bisa kita hindari dan akan dialami oleh seluruh manusia yang hidup

di muka bumi. Seiring bertambahnya umur seseorang, maka akan terjadi juga yang namanya penurunan fungsi kognitif seperti berkurangnya kemampuan dalam berfikir, kurang konsentrasi, berkurangnya daya ingat, hal ini disebabkan karena menuanya sel-sel pada otak.

kejadian demensia pada lansia.

Penelitian ini didukung oleh situmorang, (2020) juga menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia. Meskipun lansia masih dapat melakukan aktivitas fisik secara mandiri lansia jarang melakukan kegiatan olahraga seperti berjalan kaki atau senam, mereka lebih sering duduk-duduk di teras atau di rumah ataupun tiduran. Untuk kegiatan memasak atau merapikan tempat tidur dilakukan oleh keluarga. Lansia yang banyak melakukan aktivitas fisik akan mempunyai fungsi kognitif yang lebih baik.

### **KESIMPULAN**

Demensia merupakan suatu sindroma penurunan kemampuan intelektual progresif yang menyebabkan deteriorasi kognitif dan fungsional sehingga mengakibatkan gangguan fungsional, dan aktivitas sehari-hari. Berdasarkan hasil literature review dari enam artikel diatas mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia, bahwa enam artikel menunjukkan ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia. Apabila kejadian demensia tidak segera ditangani akan berdampak pada fisik, psikologis, ekonomi dan sosial.

### **SARAN**

1. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Pengembangan Ilmu Keperawatan diharapkan mampu menjadikan penelitian ini sebagai informasi, meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan peran sertanya dalam meningkatkan pelayanan kesehatan yang maksimal dalam upaya menurunkan tingkat demensia pada lansia

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan mampu membantu memberikan informasi dan intervensi terkait aktivitas fisik dalam upaya menurunkan tingkat demensia pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lanjutan terkait intervensi aktivitas fisik terhadap demensia pada lansia.

4. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik khususnya kegiatan fisik sehari-hari.



UNISA  
Universitas Sebelas Maret Yogyakarta

## DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik, 2019. Statistik Penduduk Lanjut Lansia, Jakarta: Badan Pusat Statistik
- Kemendes RI. (2015). Permenkes No. 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia Di Pusat Kesehatan Masyarakat. *Kementerian Kesehatan Indonesia*, 89, 16.
- Indonesia, R. (1997). *Www.Bphn.Go.Id*.
- Kementerian PPN/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas), UNFPA (United Nations Population Funds (UNFPA), dan BPS. 2018. Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045, Hasil Supas 2015. Jakarta: Bappenas, UNFPA,
- Departemen Kesehatan, (2013). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>.
- Yudhanti, E. (2016). *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di balai pelayanan sosial tresna werdha yogyakarta budi luhur*.
- Cicik, L. H. M. (2019). Info Demografi BKKBN. *Demografi BKKBN*, 1, 16. [https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info\\_demo\\_vol\\_1\\_2019\\_jadi.pdf](https://www.bkkbn.go.id/po-content/uploads/info_demo_vol_1_2019_jadi.pdf)
- Mulyadi, A., Anisa Fitriana, L., & Rohaedi, S. (2020). Gambaran aktivitas fisik pada lansia demensia di balai perlindungan sosial tresna wreda ciparay bandung. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 9(1), 1–11.
- Doa, Vami (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia pada Usia Lanjut di Nagari Garagahan Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- Iftya, Yuvitta selly (2019) Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Jombang. Skripsi.Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Yudhanti, Evina (2016). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian demensia pada lansia di balai pelayanan sosial tresna werdha yogyakarta budi luhur. skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Fatimah, S., & Lubis, V. H. (2018). Hubungan Antara Tingkat Pendidikan, Aktivitas Fisik, Aktivitas Kognitif Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Mandiri Di Panti Wherda Bina Bhakti Tangerang Selatan Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, II*, 174–183.

Kartika, Y., & Raodhah, S. (2020). *Hubungan Kebiasaan Membaca Alqur ' an dan Aktivitas Fisik dengan Demensia pada Lanjut Usia The Relationship Between Recite Alqur ' an Habits and Physical Activity with Dementia in the Elderly*. 8(2), 87–96.

Saputra, Biyan Mahfudz Abrory Saputra, Vitri Dyah Herawati Rif Atiningtyas Haris. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Wredha Dharma Bhakti Surakarta. Universitas Sahid Surakarta

Oktarina, R. (2020). Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia. *Cendekia Medika*, 5(1), 74-79.  
<https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v5i1.1>

Situmorang, Hefrida .(2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Demensia DI Puskesmas Gunting Saga Kec. Kualuh Sel. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 118-1