

AKTIVITAS FISIK MENURUNKAN TINGKAT DEMENSIA PADA LANSIA

Eliyana

Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Yogyakarta

Email: ely_pras@yahoo.com

ABSTRAK

Lansia mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya diseluruh dunia disertai dengan peningkatan masalah kesehatan. Salah satunya ialah demensia yang dipengaruhi oleh banyak faktor. Aktivitas fisik yang rendah dicurigai menjadi salah satu penyebabnya. Namun, kesadaran lansia tentang pentingnya aktivitas fisik masih perlu ditingkatkan. Deskriptif korelasi dengan *cross-sectional* digunakan dalam penelitian ini. Sebanyak 40 lansia berusia 60-80 tahun yang tinggal dengan keluarga dan tidak dalam kondisi tirah baring total dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data aktifitas fisik dikumpulkan dengan kuesioner Index Activity Daily Living (IADL) dan Clinical Dementia Rating (CDR) digunakan untuk data tingkat demensia. Analisa data dilakukan dengan uji korelasi *Kendall-tau*. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat demensia pada lansia di Posyandu Ismoyo Seto Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul Yogyakarta dengan $p=0,003$ dimana nilai korelasi mencapai $-0,445$. Hal ini bermakna terdapat hubungan yang moderat dengan arah negatif diantara variabel. Aktivitas fisik yang baik dapat menurunkan tingkat demensia pada lansia. Oleh karena itu lansia diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik ringan dirumah setiap harinya sehingga resiko demensia dapat diturunkan. Partisipasi dalam kegiatan senam lansia dan pemberian edukasi dapat lebih dioptimalkan lagi melalui kerjasama seluruh pihak.

Kata kunci: Aktivitas fisik; Demensia; Lansia

PHYSICAL ACTIVITY TOWARD DEMENTIA IN THE ELDERLY

ABSTRACT

Elderly have significant number every year in worldwide accompanied by increasing health problems. One of them is dementia which is influenced by various factors. Low physical activity is suspected to be one of the causes. However, the elderly awareness toward benefits of physical activity still need to be enhanced. Descriptive correlation with cross-sectional was applied in this study. Forty elderly aged 60-80 years who living with their family and not in total bed-rest were selected by using purposive sampling. Physical activity data was obtained using Index Activity Daily Living (IADL) and Clinical Dementia Rating (CDR) was used to collect data related dementia level. Kendal-tau correlational test was applied to analyze data. The study found that a significant relationship between physical activity toward dementia in the elderly in Posyandu Posyandu Ismoyo Seto Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul Yogyakarta with $p=0.003$ where the significant value reached -0.445 . These means there is a moderate relationship with negative direction among the two variables. Routine physical activity can decrease the rate of dementia in the elderly. Therefore, elderly can be done

effectively every day. Participation in elderly gymnastics activities and enable education can be further optimized through cooperation of all parties.

Keywords: *Dementia; Elderly; Physical activity*

PENDAHULUAN

Peningkatan penduduk lansia diseluruh dunia diperkirakan dapat menimbulkan masalah baru bagi dunia kesehatan (Infodatin Lansia, 2014). Jumlah lansia yang meningkat secara drastis terjadi diseluruh dunia, tidak terkecuali benua Asia yang mengalami peningkatan yang paling signifikan (*World Health Organization [WHO]*, 2012). Diperkirakan pada tahun 2025 populasi lansia akan bertambah sekitar 82% di negara kawasan Asia termasuk Indonesia yang menjadi Negara dengan peningkatan lansia tertinggi mencapai 440% disusul Thailand, India dan Tiongkok (Kementrian Kesehatan RI [Kemenkes RI], 2013). Seiring dengan peningkatan jumlah lansia, maka Usia Harapan Hidup (UHH) juga mengalami peningkatan dalam 11 tahun terakhir termasuk di Indonesia.

Indonesia-sebagai negara berkembang menghadapi banyak permasalahan dibidang kesehatan termasuk kesehatan lansia (Kemenkes RI, 2013). Besarnya jumlah penduduk lansia di Indonesia dimasa depan membawa dampak positif maupun negatif. Berdampak positif apabila lansia berada dalam kondisi sehat, aktif dan produktif. Disisi lain, besarnya jumlah lansia dapat menjadi beban jika lansia memiliki masalah penurunan kesehatan yang berakibat pada peningkatan biaya pelayanan kesehatan, penurunan pendapatan/penghasilan, peningkatan disabilitas dan dukungan sosial dan lingkungan yang tidak ramah terhadap lansia. Permasalahan lansia semakin tinggi seiring dengan peningkatan usianya.

Data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013 mencatat bahwa angka UHH di Indonesia telah mencapai 68,7 tahun dan akan meningkat menjadi 71 tahun pada 2020. Yogyakarta merupakan provinsi dengan persentase penduduk lansia tertinggi yaitu sebesar 12, 96% dan meningkat sebanyak 3% pada tahun 2020 (BPS, 2013). Kabupaten Bantul mengalami peningkatan jumlah penduduk lansia paling banyak dibandingkan dengan kabupaten lainnya di Yogyakarta dengan jumlah lansia 16, 8% dari total penduduk (BPS Bantul, 2015).

Sejalan dengan peningkatan usia, lansia akan mengalami banyak gangguan kesehatan diseluruh organ tubuh termasuk perubahan dalam daya ingat yang memicu munculnya demensia. Penyakit demensia atau kepikunan sering dianggap wajar terjadi pada lansia dikarenakan merupakan bagian normal dari proses penuaan. Hal inilah yang menyebabkan

demensia sering tidak terdeteksi secara dini dan lambat ditangani sehingga menimbulkan penyakit yang makin serius (Yuliana, 2010). Demensia sering dijumpai pada lansia yang gejalanya timbul perlahan dan menyerang lansia di atas 60 tahun dimana sekitar 10-20% kasus demensia bersifat *irreversible* atau tidak dapat diobati (Latifah dkk. 2013. WHO, 2012). Di Indonesia sendiri, prevalensi demensia pada lansia berumur 65 tahun mencapai 5% dari total populasi lansia dan diprediksi akan meningkat menjadi 20% pada lansia yang berusia 80 tahun (Amirullah, 2011).

Demensia juga erat hubungannya dengan peningkatan usia, sehingga faktor stimulasi intelektual yang berkaitan dengan kognitif, status sosial dan aktivitas fisik (termasuk pemenuhan kebutuhan harian) dapat membantu menurunkan faktor resiko kejadian demensia (Dwiningtyas. dkk, 2013). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin selama tiga jam seminggu dapat meningkatkan aliran darah ke otak dan memicu perubahan zat kimia neuron untuk menghasilkan sel otak yang baru. Hal ini dapat membantu memperbaiki fungsi kognitif lansia (Puspitasari & Triwibowo, 2014). Selain itu, aktifitas fisik yang tidak cukup dapat memicu timbulnya gangguan kesehatan lainnya seperti osteoporosis, kekakuan otot, sendi dan penyakit muskuloskeletal lainnya. Pada akhirnya menyebabkan lansia menjadi pasif dan tergantung kepada orang lain disekitarnya (Jannah, 2015). Namun, penurunan kemampuan fisik lansia akan berdampak pada aktifitas fisik dalam pemenuhan kebutuhannya serta ditambah dengan persepsi yang masih keliru tentang penyakit demensia menjadikan masalah ini masih perlu diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan wawancara terhadap 10 orang lansia dan dua orang kader Posyandu Ismoyo Seto Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul Yogyakarta didapatkan data bahwa partisipasi lansia pada kegiatan senam lansia dan posyandu masih rendah, sebagian lansia mengatakan malas dan malu jika harus ikut senam. Tujuh dari 10 lansia mengatakan hanya ikut posyandu jika ada pemeriksaan gratis, sementara 3 lainnya mengikuti kegiatan senam lansia jika ingat jadwalnya dan ada yang mengantar. Delapan dari 10 lansia berjenis kelamin perempuan, berusia 60 tahun ke atas. Enam dari 10 lansia mengatakan sering dibantu keluarga untuk menyiapkan air untuk mandi, namun masih mampu mandi, makan dan berpakaian sendiri. Dua lansia lainnya mengatakan harus berpegangan jika ingin berjalan, makan terkadang disuapi dan tidak mampu memasang kancing baju. Lansia lainnya harus dibantu untuk menyisir rambut dan memakai baju oleh keluarganya. Hasil wawancara menunjukkan 6 dari 10 lansia tidak mampu menyebutkan nama hari, tanggal dan tahun secara sempurna.

Empat lainnya mampu menjawab dengan cukup baik. Lain halnya dengan kader posyandu, ketika ditanyakan terkait penyakit demensia, keduanya menjawab itu hal yang wajar dan tidak berbahaya karena normal jika lansia menjadi pikun.

Dari uraian diatas didapatkan bahwa aktifitas fisik pada lansia bukan hanya berupa olahraga, namun aktifitas dalam pemenuhan kebutuhan harian dapat menjadi indikator status kesehatan lansia termasuk kemampuan kognitifnya. Kemandirian lansia dalam pemenuhan aktifitas dimungkinkan dapat membantu menurunkan resiko demensia yang dapat terjadi. Oleh karena itu penelitian terkait hubungan aktifitas fisik terhadap tingkat demensia pada lansia di Posyandu Ismoyo Seto Mutihan, Wirokerten, Banguntapan, Bantul Yogyakarta masih perlu diteliti lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* sebagai desain penelitian. Populasi lansia di Posyandu Ismoyo Seto sebanyak 65 orang yang dipilih menggunakan Non-Probability sampling dengan teknik purposif sehingga didapatkan lansia yang memenuhi kriteria penelitian; berusia 60-80 tahun, tinggal dengan keluarga, tidak dalam perawatan tirah baring total dan tidak sedang menjalani perawatan di rumah sakit. Sejumlah 40 lansia yang memenuhi kriteria penelitian berpartisipasi dalam penelitian ini dengan pengambilan data secara langsung sejak 5-16 Desember 2016 secara *door to door*.

Pengambilan data menggunakan dua buah kuesioner yaitu Index Activity Daily Living (IADL) dan Clinical Dementia Rating (CDR). Kuesioner IADL untuk mengukur aktifitas fisik lansia sehari-hari dalam memenuhi kebutuhannya. Kuesioner ini terdiri dari 10 item pernyataan yang kemudian akan di jawab oleh lansia sesuai dengan apa yang di alaminya terkait pemenuhan kebutuhan dasar sepertimakan (*feeding*), mandi (*bathing*), penggunaan toilet (*toileting*), buang air kecil (*bladder*), buang air besar (*bowel*), berpindah dari tempat tidur ke kursi maupun sebaliknya (*transfers*), berjalan (*mobility*), berpakaian (*dressing*), menggunakan tangga (*stairs*), berdandan (*grooming*). Lansia diminta untuk menjawab setiap pernyataan dengan memilih salah satu di antara pilihan jawaban yang di anggap paling tepat atau paling sesuai dengan keadaan diri lansia saat ini. Pilihan jawaban dari lansia akan diberi skor 0 (Tidak mampu), skor 5 (jika mampu sebagian/dibantu) dan skor 10 (jika mampu mandiri). Skor total dari IADL didapatkan dengan menjumlahkan keseluruhan skor tiap pernyataan, tingkat aktifitas fisik lalu dikategorikan dengan skor 0-20 tergantung penuh,

skor 21-61 tergantung berat, skor 62-90 tergantung moderat, skor 91-99 tergantung ringan dan skor 100 berarti mandiri penuh. Kuesioner IADL memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,906 (Chintyawati, 2014).

Kuesioner CDR digunakan untuk mengukur tingkat demensia pada lansia dengan total 26 item pertanyaan yang mencakup tiga bagian yaitu bagian memori (10 pertanyaan), bagian orientasi (8 item) dan bagian penilaian dalam penyelesaian masalah sebanyak 8 item pertanyaan. Kuesioner ini memiliki dua pilihan jawaban untuk masing-masing pertanyaan. Kuesioner ini memiliki nilai minimal 0 dan maksimal 3 dengan kategori tidak demensia memiliki skor 0, gejala demensia dengan skor 0,5 dan demensia ringan dengan skor 1, demensia sedang dengan skor 2 serta demensia berat dengan skor 3. Setelah pengisian tiap item pertanyaan maka dilakukan interpretasi nilai item menggunakan *Box score of CDR Global Clinical Dementia Rating* berdasarkan *Washington University CDR-Assingment Algorithm* secara online melalui komputer. Kuesioner ini memiliki nilai *Cronbach alpha* sebesar 0,78 (Suryantoro, 2014). Setelah pengambilan data dan melalui proses *cleaning, editing* dan *coding* maka dilakukan analisis uji korelasi menggunakan Kendal Tau.

Sebelum pengambilan data, setiap responden telah diberikan lembar informasi dan mendapatkan penjelasan terkait penelitian ini. Selain itu, tiap responden telah memberikan persetujuan untuk mengikuti penelitian ini secara sukarela dan berhak mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa harus memberikan alasan apapun serta tidak berdampak pada pelayanan yang diterima. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian Universitas Respati Yogyakarta.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diidentifikasi bahwa lansia yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 15 orang dengan persentase 37,5% dan lansia yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 25 orang dengan persentase 62,5%. Hal ini menunjukkan bahwa lansia yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibanding lansia yang berjenis kelamin laki-laki. Dilihat dari umur menunjukkan bahwa responden dengan usia 76-80 tahun menduduki persentase tertinggi. Sementara data tentang tingkat pendidikan menunjukkan bahwa lansia yang berpendidikan SD paling banyak dengan persentase 75%. Mayoritas lansia tidak lagi bekerja yaitu mencapai 52, 5% dari seluruh lansia, meskipun demikian masih ada lansia yang produktif dari sisi ekonomi.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sociodemografi Lansia di Posyandu Ismoyo Seto (n=40)

Karakteristik	n	%
Jenis kelamin		
Perempuan	25	62,5
Laki-laki	15	37,5
Usia (Tahun)		
61-65	11	27,5
66-70	8	20,0
71-75	8	20,0
76-80	13	32,5
Pendidikan		
Sekolah Dasar	30	75,0
SMP	4	10,0
SMA	5	12,5
Diploma	1	2,50
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	21	52,5
Wiraswasta/Dagang	6	15,0
Ibu Rumah Tangga	7	17,5
Lainnya (Pengrajin Perak, Tukang Pijat)	6	15,5

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Lansia di Posyandu Ismoyo Seto (n=40)

Karakteristik	n	%
Aktivitas Fisik		
Tergantung Berat	3	7,5
Tergantung Moderat	10	25,0
Tergantung Ringan	5	12,5
Mandiri	22	55,0

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa lansia di Posyandu Ismoyo Seto mayoritas memiliki aktifitas fisik secara mandiri dalam pemenuhan kebutuhan hariannya yaitu sebanyak 22 orang lansia. Meskipun demikian terdapat 3 lansia yang aktifitas fisiknya lebih banyak dibantu oleh keluarga dalam upaya pemenuhannya, hal ini menunjukkan perlu adanya skrining dan penanganan lebih lanjut agar tidak memicu munculnya gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikologis lainnya.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Demensia Lansia di Posyandu Ismoyo Seto (n=40)

Karaktersitik	n	%
Tingkat Demensia		
Tidak Demensia	33	82,5
Gejala Demensia	7	17,5

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 33 lansia di Posyandu Ismoyo Seto tidak memiliki demensia, selain itu terdapat tujuh orang lansia yang mengalami gejala demensia. Berdasarkan data memang terlihat bahwa lansia relatif sehat, namun hal ini harus mendapatkan perhatian dan kewaspadaan agar diperoleh penanganan yang tepat untuk mengurangi dampak dan resiko yang bias muncul dikemudian hari.

Berdasarkan hasil analisis korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,445 dengan nilai probabilitas 0,003 ($<0,005$) dimana menunjukkan adanya hubungan korelasi yang signifikan dengan arah negatif antara aktifitas fisik dengan tingkat demensia yang dialami oleh lansia di Posyandu Ismoyo Seto, Mutihan, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktifitas fisik pada sebagian besar lansia masih mampu dilakukan secara mandiri untuk memenuhi kebutuhan hariannya tanpa bantuan keluarga. Meski demikian, terdapat lansia yang aktifitas fisiknya harus dibantu oleh orang lain. Dalam penelitian ini, lansia sebagian telah memasuki rentang lansia tua (*old*) menurut WHO sehingga semakin bertambahnya usia maka akan berkurang juga kemampuan dalam aktifitas fisiknya (Muzamil.dkk, 2014). Selain itu, lansia dalam penelitian ini juga memiliki tingkat pendidikan yang rendah, dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan lansia untuk melakukan upaya peningkatan aktifitas fisik di usia senja. Sebagaimana dalam penelitian sebelumnya oleh Suktiarti & Kurniasari (2013) bahwa pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan yang merupakan faktor pendukung munculnya motivasi yang baik untuk melakukan aktifitas fisik secara mandiri.

Aktifitas fisik merupakan setiap gerakan yang membutuhkan energi seperti berjalan, mandi, makan dan berhias. Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur sangat penting untuk mempertahankan kondisi kesehatan dan kebugaran bagi lansia (Khomarun.dkk, 2013). Selain itu, aktifitas fisik berkaitan erat dengan kemampuan kognitif lansia dimana aktifitas fisik yang tinggi, rutin dan teratur dapat menurunkan resiko gangguan fungsi kognitif pada lansia akibat

berkurangnya kadar endorfin (Muzamil.dkk, 2014; Hidayaty, 2012). Ditambahkan pula bahwa aktifitas fisik yang kurang dapat menurunkan hormon nor-epinefrin, dopamine dan serotonin yang akan memicu munculnya resiko depresi dan kecemasan sehingga dapat mengakibatkan demensia (Hidayaty, 2012). Penelitian oleh Effendi. dkk (2014) mengungkapkan bahwa aktifitas fisik berperan terhadap fungsi kognitif dikarenakan bergerak dapat membantu menyiapkan otak untuk belajar secara optimal. Pada penelitian ini sebagian besar lansia tidak bekerja, namun masih tetap melakukan kegiatan di rumah meskipun tidak secara maksimal.

Aktifitas fisik yang dilakukan oleh lansia merupakan pendorong untuk mewujudkan suatu perilaku guna meningkatkan kesehatan lansia termasuk mengurangi resiko demensia. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Latifah. dkk (2013) dimana tinggi rendahnya tingkat demensia pada lansia dipengaruhi oleh aktifitas fisik sehari-hari yang dilakukan oleh lansia. Pada penelitian ini, mayoritas lansia tidak memiliki gejala demensia pada saat dilakukan penelitian. Hal ini bisa disebabkan karena lansia masih tetap beraktifitas dan tinggal dengan keluarganya. Seperti diketahui bahwa dukungan keluarga sangat dibutuhkan dalam proses atau masa penuaan pada lansia.

Berdasarkan tabel 3 diketahui ada tujuh lansia yang mengalami gejala demensia pada saat penelitian. Hal ini dapat diakibatkan karena lansia merasa bosan dan malas dengan aktifitas hariannya, mayoritas lansia yang mengalami gejala demensia tidak bekerja dan hanya berdiam diri di rumah. Ketika lansia malas untuk melakukan aktifitas fisik maka lansia tersebut memiliki kecenderungan untuk peningkatan tingkat demensia (Sauliyusta & Rekawati, 2016. Yudhanti, 2016. Effendi.dkk, 2014). Penelitian lainnya juga mengemukakan bahwa lansia yang tidak bekerja lebih cenderung mengalami penurunan kognitif dikarenakan saat bekerja dapat melatih kapasitas otak yang dapat membantu mencegah terjadinya penurunan kognitif dan mencegah demensia (Nuriawati & Kridawati, 2015).

Meskipun tinggal dengan keluarganya, namun ditinggal bekerja sepanjang hari. Lansia mengalami masalah sosial seperti kurangnya kesempatan untuk berkumpul dengan anak dan cucu. Penurunan dalam fungsi organ dapat berpengaruh pada mobilitasnya yang berdampak semakin berkurangnya kontak sosial, disamping itu perubahan nilai sosial masyarakat yang mengarah ke masyarakat individualistik yang pada akhirnya dapat mengakibatkan lansia secara perlahan menarik diri dari hubungan dengan masyarakat sekitar (Supraba, 2015. Ambardhini, 2014. Vicky, 2012). Namun, sayangnya hal ini justru membuat lansia menjadi semakin beresiko mengalami demensia. Keterlibatan lansia dalam kegiatan sosial

atau aktifitas fisik yang adekuat dapat mempengaruhi *synaptogenesis neural* sehingga dapat merangsang percabangan syaraf *hyppocampus* sehingga dapat mengurangi gejala demensia (Setiawan, 2014).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan tingkat demensia pada lansia. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa lansia dengan aktifitas yang kurang baik memiliki resiko untuk mengalami demensia lebih tinggi. Sementara itu, lansia dengan aktifitas fisik yang baik cenderung memiliki resiko lebih rendah untuk mengalami demensia. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa lansia yang banyak melakukan aktifitas fisik termasuk aktifitas dalam pemenuhan kebutuhan harian atau mengerjakan pekerjaan rumah cenderung memiliki fungsi memori atau kognitif yang lebih baik (Effendi.dkk, 2014).

Hasil ini juga diperkuat penelitian oleh Rilianto (2015) yang mengatakan aktifitas fisik bukan hanya berhubungan dengan banyaknya kalori yang dikeluarkan saat beraktifitas namun juga dengan jumlah kegiatan yang menunjukkan adanya korelasi antara latihan dan stimulasi kognitif. Aktifitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kualitas fungsi kognitif dan menurunkan demensia. Selain itu, adanya aktifitas dirumah untuk mengisi waktu luang dapat pula menurunkan kejadian demensia (Suardana.dkk, 2015). Penelitian Hidayaty (2012) menyatakan bahwa lansia dengan aktifitas kognitif yang baik memiliki kemungkinan empat kali lebih rendah untuk mengalami demensia dibandingkan dengan lansia yang memiliki aktifitas rendah. Dalam penelitian ini, lansia yang melakukan aktifitas fisik tinggi memiliki resiko lebih rendah mengalami demensia dan lebih mampu mengikuti kegiatan atau program kesehatan agar kesehatan diusia lansia dapat meningkat. Perhatian dan peran serta keluarga dan tenaga kesehatan diperlukan untuk membantu lansia menjalani kehidupan yang baik di usia senja.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan didapatkan hasil koefisien korelasi dengan arah negatif, yaitu apabila tingkat aktifitas fisik semakin tinggi maka semakin rendah tingkat demensia yang dialami oleh lansia di Posyandu Ismoyo Seto, Mutihan, Banguntapan, Bantul Yogyakarta. Bagi lansia diharapkan untuk dapat melakukan aktifitas fisik secara rutin, baik aktifitas ringan seperti pemenuhan kebutuhan harian hingga aktifitas dengan intensitas sedang seperti mengikuti kegiatan senam lansia di Posyandu. Selain itu, kader dan pihak Puskesmas dapat melakukan identifikasi pada lansia khususnya masalah demensia sehingga

dapat mengurangi dan mengantisipasi kejadian demensia. Selain itu, pemberian edukasi dan motivasi terkait pentingnya melakukan aktifitas fisik harian secara mandiri. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengendalikan variabel gangguan psikologis dan dapat mengembangkan penelitian dengan desain longitudinal ataupun observasional sehingga dapat memperoleh gambaran lebih detail dan rinci. Disamping itu, pemilihan sampel yang lebih heterogen agar diperoleh gambaran yang lebih variatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini, L, (2014). Aktifitas Fisik Pada Lanjut Usia. Yogyakarta: Staff Pengajar UNY.
- Amirullah.(2011). *Jumlah Orang Pikun Indonesia Meningkat*. Diakses tanggal 2 Desember 2015. <https://gaya.tempo.co/read/news/2011/12/06/060370238/jumlah-orang-pikun-indonesia-meningkat>
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2013: Hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional*, dilihat 27 November 2015, <<http://www.bps.go.id>>.
- Badan Pusat Statistik Bantul. (2015). Bantul dalam Angka 2015. Diakses melalui https://bantulkab.bps.go.id/ipds@3402/pdf_publicasi/Bantul-Dalam-Angka-2015.pdf pada 15 Mei 2016.
- Chintiyawati, C. (2014). ‘Hubungan Antara Nyeri Rheumatoid Arthritis Dengan Kemandirian Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari-hari Pada Lansia Di Posbindu Karang Mekar Wilayah Kerja Puskesmas Pisangan Tangerang Selatan Tingkat’. Skripsi. Jakarta. Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Dwiningtyas, M., Bhakti, D.S., & Maryati, H. 2013. *Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lansia Di UPT Panti Werdha Mojopahit Kabupaten Mojokerto*. Program Studi D-3 Keperawatan STIKES Pemkab Jombang.
- Effendi, D. A., 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 (no. 2), Mei 2014.
- Hidayaty, F D. 2012. *Hubungan aktivitas fisik dan aktivitas kognitif terhadap kejadian demensia pada lansia di Kelurahan Sukabumi Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Infodatin Lansia. 2014. *Situasi dan Analisis Lanjut Usia*. Diakses tanggal 22 Maret 2016. <https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=>

0ahUKEwj kudug1NPLAhUVC44KHfZ9A4sQFggZMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.depkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Finfodatin%2Finfodatin-lansia.pdf&usg=AFQjCNH4-xWF4Nu1byG1a6mKuH38A7mi4A&cad=rja

- Jannah, M., Rohmawati, N., & Sulistiyani. 2015. *Tingkat konsumsi, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi pada lansia anggota dan bukan anggota karang werda*. Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa 2015.
- Kementrian Kesehatan [Kemenkes] RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia*. Diakses tanggal 23 November 2015. <http://depkes.go.id/downloads/Buletin%20Lansia.pdf>
- Khomarun., Wahyuni, S, E., & Nugroho, A, M. 2013. *Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium 1 di Posyandu Lansia Desa Makam Haji*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 2, Nomor 2, Nopember 2013, hlm. 41-155
- Latifah, M., Marliyati, S.A., & Pratiwi, C.U. 2013. *Pola Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik, Riwayat Penyakit, Riwayat Demensia Keluarga, Dan Kejadian Demensia Pada Lansia Di Panti Werdha Tresna Bogor*. Institut Pertanian Bogor
- Muzamil, S, M., Afriwardi., & Martini, D, R. 2014. *Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada usila di Kelurahan Jati Kecamatan Padang Timur*. Jurnal Kesehatan Andalas. 2014;3 (2)
- Nuriawati, S, L., & Kridawati, A. 2015. *Hubungan asupan vitamin B dan status kesehatan dengan fungsi kognitif pada lanjut usia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Majalengka Kabupaten Majalengka Tahun 2015*.
- Puspitasari, K., & Triwibowo, H. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia Di Desa Tanjungan Kec. Kemlagi Kab. Mojokerto*.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. 2016. *Aktifitas Fisik Mempengaruhi Fungsi Kognitif Lansia*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Vol 19 nomor 02 Juli 2016, hal 71-77.
- Setiawan, A.R. 2014. *Pengaruh Senam Otak Dengan Fungsi Kognitif Lansia Demensia di Panti Wredha Darma Bakti Kasih Surakarta*. STIKes Kusuma Husada Surakarta.
- Suardana, W, I., Saraswati, I, G, L., & Fitriani, R. 2015. *Status kognitif dan kualitas hidup lansia*. Jurnal Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar.

- Suktiarti.,& Kurniasari, L. 2013. *Hubungan antara tingkat pengetahuan, tingkat pendidikan dan status pekerjaan dengan memotivasi lansia berkunjung ke Posyandu Lansia di Desa Dadirejo Kecamatan Tirto Kabupaten Pekalongan*. Naskah Publikasi. Pekalongan. Stikes Muhammadiyah Pajangan.
- Supraba, N. (2015). *Hubungan Aktivitas Sosial, Interaksi Sosial, Dan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia Di Wilayah Kerja Puskesmas I Denpasar Utara Kota Denpasar*. Tesis Universitas Udayana Denpasar.
- Suryantoro, D. 2014. *Hubungan Tingkat Demensia Dengan Tingkat Kemampuan Aktivitas Dasar Sehari-hari (ADS) Pada Lanjut Usia Di Desa Krajan Gatak Sukoharjo*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Vicky, T. (2012). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rw Xi Kelurahan Ganting Parak Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang*. Naskah Publikasi. Universitas Andalas.
- World Health Organization (WHO). 2012. *Pengertian Lansia*. Diakses tanggal 4 Desember 2015. <http://www.who.int/ageing>.
- Yudhanti, E. 2016. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia pada Lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Wredha Yogyakarta Unit Budi Luhur*. Naskah Publikasi. Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Yuliana, W. 2010. *Pengaruh Latihan Senam Otak (Brain Gym) Terhadap Tingkat Demensia Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Khusnul Khotimah RW 07 Ciporos Karang Pucung Cilacap Jawa Tengah*. Skripsi. Yogyakarta. Stikes Surya Global