

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN FUNGSI
KOGNITIF PADA LANJUT USIA DI DESA PUCANGAN
KECAMATAN KARTASURA**

Skripsi
Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan



Disusun Oleh :
OKTAFINA SAFITA NISA
J 210 110 032

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF PASA LANJUT USIA DI DESA PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA

Yang disusun oleh:

OKTAFINA SAFITA NISA
J 210.110.032

Telah dipertahankan di depan dewan pengaji pada tanggal 21 Oktober 2015, dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Susunan Dewan Pengaji

1. Agus Sudaryanto, S. Kep., Ns., M. Kes

(.....)


2. Arief Wahyudi Jadmiko, S. Kep., Ns., M. Kep

(.....)


3. Arif Widodo, A. Kep., M. Kes

(.....)


Surakarta, 21 Oktober 2015
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan,



Dr. Suwaji, M.Kes



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. A.Yani, Tromol Pos 1 Pabelan, Kartasura Telp (0271) 717417 Surakarta 57102

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : OKTAFINA SAFITA NISA

NIM : J 210.110.032

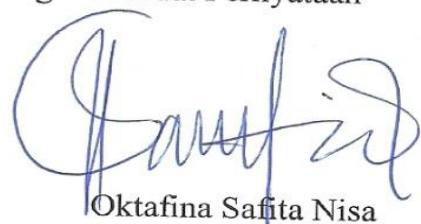
Program Studi : S1 - Keperawatan

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK
DENGAN FUNGSI KOGNITIF LANJUT USIA DI DESA
PUCANGAN KECAMATAN KARTASURA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak ada karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 21 Oktober 2015

Yang Membuat Pernyataan



Oktafina Safita Nisa

KATA PENGANTAR



Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Dengan ridho dan rahmat-Nya, penulis telah menyelesaikan pembuatan skripsi penelitian dengan judul “Hubunganantara Tingkat Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia Di Desa PucanganKecamatan Kartasura”, Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

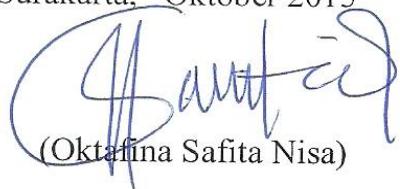
Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi penelitian ini penulis masih memiliki kekurangan, sehingga penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam pembuatan skripsi penelitian ini. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Dr. Suwaji, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Okti Sri Purwanti, S.Kep., M.Kep., Ns., Sp.Kep.M.B., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

4. Agus Sudaryanto, S.Kep., Ns., M.Kes., selaku pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, bimbingan serta meluangkan waktu hingga terselesaikannya skripsi penelitian ini
5. Arief W.Jadmiko, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku pembimbing 2 yang telah memberikan arahan, masukan, bimbingan serta meluangkan waktu hingga terselesaikannya skripsi penelitian ini
6. Ratih Puspitasari, Amd,. Keb selaku bidan desa yang telah membantu dan meluangkan waktunya hingga terselesaikannya penelitian ini.

Akhir kata, semoga Tuhan membalas kebaikan yang telah semua pihak berikan, dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak yang membaca dan memerlukan.

Surakarta, Oktober 2015



(Oktafina Safita Nisa)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
<i>ABSTRACT</i>	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Lanjut Usia (Lansia).....	6
a. Definisi	6
2. Perubahan pada Lanjut Usia.....	7
B. Aktivitas pada Lansia	10
1. Aktifitas Fisik	10
2. Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik menggunakan kuesioner GPPAQ (General Practice Physical Activity Questioner).....	12
C. Fungsi Kognitif pada Lansia	12
1. Fungsi Kognitif	12
2. Instrumen Pengukuran Fungsi Kognitif Menggunakan MMSE (Mini Mental Status Examination).....	13
D. Kerangka Teori	15
E. Kerangka Konsep.....	16
F. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	17
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Variabel Penelitian.....	20
E. Definisi Operasional Variabel	21
F. Instrumen Penelitian	21

G. Validitas dan Reliabilitas	23
H. Etika Penelitian	23
I. Analisa dan Pengolahan Data	24
J. Jalannya Penelitian.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
A. Karakteristik Responden	29
B. Analisis Univariat	30
1. Aktifitas Fisik.....	30
2. Fungsi Kognitif	31
C. Analisa Bivariat.....	32
BAB V PEMBAHASAN	35
A. Karakteristik Responden	35
B. Tingkat Aktifitas Fisik	36
C. Fungsi Kognitif	37
D. Hubungan Antara Tingkat Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kognitif Pada Lansia	39
E. Keterbatasan Penelitian.....	40
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. SIMPULAN	41
B. SARAN	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Penghitungan Sampel secara Proporsional Sampling	17
Tabel 3.2	Definisi Operasional Variabel.....	19
Tabel 3.3	Tabel silang dari latihan fisik dan bersepeda	20
Tabel 3.4	Tabel Penarikan kesimpulan dari GPPAQ	20
Tabel 4.1	Data Karakteristik Responden.....	28
Tabel 4.2	Distribusi Tingkat Aktifitas Fisik pada Lansia	29
Tabel 4.3	Distribusi Fungsi Kognitif pada Lansia	30
Tabel 4.4	Crosstabulasi Tingkat Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kognitif.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	13
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	14

DAFTAR LAMPIRAN

- | | |
|-------------|--------------------------------------|
| Lampiran 1. | Lembar Permohonan Menjadi Responden |
| Lampiran 2. | Lembar Persetujuan Menjadi Responden |
| Lampiran 3. | Lembar Kuesioner |
| Lampiran 4. | Data Responden |
| Lampiran 5. | Data Penelitian GPPAQ |
| Lampiran 6. | Data Penelitian MMSE |

**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT AKTIFITAS FISIK DENGAN FUNGSI
KOGNITIF PADA LANJUT USIA DI DESA PUCANGAN
KECAMATAN KARTASURA**

Oleh:
Oktafina Safita Nisa

ABSTRAK

Seiring dengan terjadinya proses penuaan, semua sistem pada tubuh akan mengalami perubahan atau kemunduran fungsi secara bertahap, salah satunya adalah penurunan aktifitas fisik. Penurunan aktifitas fisik pada lanjut usia merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan kognitif. Penurunan fungsi kognitif pada lansia merupakan penyebab terbesar terjadinya ketidakmampuan dalam melakukan aktifitas normal sehari-hari. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk melihat apakah ada hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif korelatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah lanjut usia yang terdaftar pada Posyandu Desa Pucangan Kecamatan Kartasura yang berusia >60 tahun dan memenuhi kriteria *inklusi*. Total sampel pada penelitian ini adalah 95 responden. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah tehnik *non probability sampling* dengan metode *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat aktifitas fisik adalah *GPPAQ* (*General Practice Physical Activity Questioner*) dan untuk fungsi kognitif menggunakan *MMSE* (*Mini Mental State Examination*). Analisa data yang digunakan adalah uji *Chi Square*. Hasil univariat diketahui bahwa lansia yang memiliki tingkat aktifitas fisik tidak aktif (35,8%) dan aktif sebanyak (21,1%). Presentase lansia yang mengalami fungsi kognitif normal sebanyak (29,5%) dan yang mengalami kelainan kognitif berat sebesar (43,2%). Hasil bivariat didapatkan ada hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan fungsi kognitif dimana nilai $p = 0,010$ ($p > 0,05$) yang dapat diartikan bahwa H_0 ditolak. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat aktifitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia di Desa Pucangan Kecamatan Kartasura.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Kognitif, Lanjut Usia, GPPAQ, dan MMSE

**The Correlation Between The Level Of Physical Activity
By CognitiveFunction The Elderly In Pucangan
Village Kartasura Sub-District**

**By:
Oktafina Safita Nisa**

ABSTRACT

Along with the aging process, all systems of the body dealing with changes or gradual deterioration functions, one of which was a decrease in physical activity. A decrease in physical activity in the elderly was one of the causes of cognitive impairment. Decline in cognitive function in the elderly is the biggest cause of the inability to perform normal daily activities. The purpose of the study was to know the correlation between the level of physical activity and cognitive function in the elderly in Pucangan Village Kartasura Sub-District. This research was cross sectional design. The population were in this study are listed on the elderly Posyandu Pucangan Village Kartasura Sub-District aged >60 years and include in inclusion criteria. The total sample in this study were 95 respondents. Sampling technique used is non-probability sampling technique with proportional random sampling method. The instrument used to measure the level of physical activity is GPPAQ (General Practice Physical Activity Questionnaire) and for cognitive function using the MMSE (Mini Mental State Examination). Analys of the data used was Chi Square test. Results of univariate known that elderly people who have high levels of physical activity inactive (35.8%) and active as much (21.1%). The percentage of elderly who have normal cognitive function as many (29.5%) and those with severe cognitive disorders amounted to (43.2%). The result of bivariate analysis there was no relationship between the level of physical activity and cognitive function in which showed the value of p value = 0.010 ($p> 0.05$) means that H_0 was rejected. The conclusions of this study shows there is a relationship between the level of physical activity and cognitive function in the elderly in Pucangan Village Kartasura Sub-District

Keywords: Level of Physical Activity, Cognitive,Elderly,GPPAQ, and MMSE